

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту

Линець М.М.

**Особливості підготовки професійних спортсменів в індивідуальних та
індивідуально-командних видах ПС**

Лекція
з дисципліни „Професійний спорт” (магістри)

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри теорії спорту
„27” серпня 2015 р. протокол № 1
Зав. каф _____ Ю.Бріскін.

1. Системи підготовки професійних спортсменів в ігрових видах спорту

Баскетбол. Найбільш ефективна система підготовки баскетболістів розроблена у США. Про це зокрема свідчать блискучі перемоги збірної команди США на Олімпійських Іграх та чемпіонатах світу. Система підготовки висококваліфікованих баскетболістів США базується на масовості, якісній матеріально-технічній базі та високому професіоналізмі великої кількості тренерів. Це величезна піраміда, в основі якої більше трьох мільйонів юних (до 12 років) спортсменів. Ще 5 млн учнів середніх шкіл і коледжів складають другий ешелон баскетбольної піраміди. Біля мільйона баскетболістів грають у різноманітних напівпрофесійних і професійних командах. Систематично проводяться регіональні і національні чемпіонати серед школярів та студентів коледжів і університетів. Увінчує цю піраміду NBA. В розпорядженні баскетболістів у США понад 1000 залів місткістю більш ніж 6 тис. глядачів кожний. До того ж є ще більше 35 тис. баскетбольних залів, у яких число місць не перевищує 3 тисяч. Понад 52 тисячі тренерів займаються вдосконаленням майстерності американських баскетболістів.

Для порівняння - в Європі лише біля 100 баскетбольних залів місткістю понад 6 тисяч чоловік. У 35 країнах Європи, що активно розвивають баскетбол, працює майже стільки ж тренерів (біля 56 тисяч), скільки працює лише в одних США. Система багаторічної підготовки баскетболістів орієнтована на досягнення високого кінцевого результату, а не на поточні успіхи. Переважна більшість молодих талановитих баскетболістів мріє про виступи в NBA. У цьому зацікавлені і тренери, що працюють на різних рівнях американського баскетболу - від професійних і аматорських команд до команд коледжів і шкіл, оскільки від цього залежить їхній професійний імідж, добробут і можливість тренувати у майбутньому команду більш високого класу, в т.ч. і елітної ліги (Платовнов, Линець, 2000).

Календар змагань в NBA настільки насичений, що практично не залишається часу для повноцінного тренувального процесу з розвитку фізичних кондицій, а витримати такий режим змагальних навантажень можуть тільки добре функціонально і фізично підготовлені баскетболісти. Тому на початкових етапах підготовки великої уваги надається різнобічній фізичній підготовці. Баскетболісти NBA це швидкі, сильні, спритні і витривалі спортсмени з прекрасно розвиненими м'язами. Вражають показники різнобічної підготовленості одного з легендарних гравців NBA Уїлта Чемберлена. У шкільному віці він стрибав у висоту на 198 см, штовхав ядро за 14 м, пробігав 440 ярдів за 48,6 с і 880 ярдів за 1.58,6 с. На першому курсі коледжу він продовжував поєднувати заняття баскетболом і легкою

атлетикою. Чемберлен вважав, що однією з причин його успіху було те, що він не припиняв занять легкою атлетикою після того як вже став баскетболістом. Біг, стрибки у висоту, штовхання ядра - все те, чим він ретельно займався в школі, допомогло добре розвинути координацію, точність, реакцію, спроможність вірно оцінювати реальну ситуацію - якості, що необхідні для баскетболістів (Чемберлен, Шоу, 1990). Завдяки чудовій різнобічній підготовленості він провів 14 сезонів в NBA. За цей час був 10 сезонів першим і 4 сезони другим в лізі за кількістю ігрового часу, неодноразово завойовував титул найціннішого гравця ліги.

Високим рівнем різнобічної підготовленості відрізнявся й інший видатний баскетболіст - Карім Абдул Джаббар (Льюїс Алсіндор), що провів в NBA 19 сезонів. В дитинстві він займався практично всіма ігровими видами спорту, а також плаванням. Великої уваги фізичній підготовці надавав і легендарний Майкл Джордан. Він винайняв тренера - фахівця з загальної фізичної підготовки, з яким складав плани власних занять. На його думку, саме завдяки цьому вдалося довго і успішно виступати у найсильнішій лізі світу. Користується послугами персонального тренера з фізичної підготовки і один з кращих центрових сучасного баскетболу Ш. О'Ніл. Навіть під час відпустки О'Ніл наполегливо тренується під його керівництвом.

Різнобічним атлетом був і один з кращих гравців за всю історію радянського баскетболу литовець Арвідас Сабоніс. Будучи вже кандидатом до збірної СРСР з баскетболу Сабоніс на змаганнях з легкої атлетики стрибнув у довжину на 8 метрів 6 сантиметрів і встановив рекорд Литви, який побили лише через 25 років. Саме завдяки різнобічній атлетичній підготовленості йому вдалося у досить зрілому віці не тільки закріпитися в NBA, а й стати у 1990-х роках одним з провідних її гравців.

Кожна команда NBA безумовно має свої особливості побудови системи підготовки. Проте є низка положень, що характерні для всього американського професійного баскетболу. Після закінчення сезону змагань баскетболісти йдуть у відпустку. Кожний баскетболіст несе персональну відповідальність за рівень своєї функціональної і фізичної підготовленості. Командні тренування в цей період не проводяться, але кожний гравець виконує індивідуальну програму, що рекомендована тренерами.

За три тижні до початку сезону змагань баскетболісти збираються для командної підготовки. Перший тиждень - тестування фізичної підготовленості гравців, відпрацювання технічних елементів гри; другий тиждень - відпрацювання взаємодії гравців у нападі, та захисті; третій тиждень тренувальні ігри. По завершенні третього тижня підготовки тренери визначають гравців основного складу.

У змагальному періоді, у вільні від змагань дні, команди проводять по 1-2 тренування на день тривалістю 2,0-2,5 години. Головна увага

звертається на взаємодію гравців у різноманітних ігрових ситуаціях, технічне вдосконалення окремих ігрових прийомів. В командних тренуваннях американські тренери до автоматизму відпрацьовують 40-50 тактичних схем. При цьому спеціальному тренуванню кидків по кошику практично не надається уваги. На думку американських тренерів, відпрацювання цього елемента повинно входити до індивідуальної програми тренування кожного баскетболіста.

Характерною особливістю американської системи підготовки баскетболістів є вузька спеціалізація як гравців, так і тренерів. Кожний гравець повинен мати у своєму арсеналі хоча б один елемент "ультра-сі". В індивідуальних тренуваннях акцент робиться на вдосконаленні саме цих елементів. Тренери також мають вузьку спеціалізацію: з фізичної підготовки; з розіграшу стандартних положень; з захисних чи атакуючих дій тощо.

Командними діями керує головний тренер. Йому допомагають 3-4 асистенти. Всі вправи гравці виконують з максимальною самовідданістю. З цим логічно пов'язані часті заміни гравців. Вони супроводжуються схвальними оплесками запасних на адресу того, хто покидає майданчик, та підбадьорюючими вигуками гравцеві, який виходить на заміну. У змагальних двобоях баскетболісти чітко дотримуються настанови на конкретний матч, що свідчить про високу ігрову дисципліну. Кожний матч професіонали проводять у напруженій боротьбі від першої до останньої хвилини зустрічі. Вони ніколи не грають впівсили, навіть коли їм протистоїть слабший суперник і перебіг зустрічі не викликає сумніву (Регак, 1987; Чемберлен, Шоу, 1990).

Коли головний тренер зупиняє хід тренування або бере перерву у грі, щоб дати конкретні вказівки, всі гравці та асистенти тренера буквально завмирають і уважно його слухають. При цьому так відбувається навіть у тих випадках, коли наставник говорить банальні речі. Це зайвий раз свідчить про високу дисциплінованість гравців та незаперечний авторитет головного тренера.

Великого значення американські фахівці надають раціональному збалансованому харчуванню. В кожному професійному клубі є лікар-дієтолог, котрий розробляє раціони харчування на виїздах. В інший час баскетболісти харчуються самостійно, але з урахуванням рекомендацій дієтолога. Великої уваги надається психічній підготовці. В кожній команді NBA є спортивний психолог.

Отже в США створені об'єктивні передумови для якісного розвитку професійного баскетболу: популярність, масовість, велика кількість сучасних баскетбольних залів і кваліфікованих тренерів.

Тренувальний процес відрізняється високою дисциплінованістю і самовідданістю баскетболістів. Всі вправи, в тому числі і найпростіші, гравці виконують з максимальною самовідданістю. В процесі тренувань

і матчів баскетболісти постійно психологічно підтримують один одного (оплески, схвальні жести і вигуки). Тренування проходять з високою інтенсивністю. В командних тренуваннях до автоматизму відпрацьовується набір певних техніко-тактичних дій. В індивідуальних заняттях акцент робиться на вдосконаленні найбільш виражених здібностей баскетболіста. Кожний повинен чимось виділитися. У змаганнях гравці ретельно дотримуються тактичних настанов тренера на конкретну гру. Професійних баскетболістів відрізняє висока працездатність, дисциплінованість і виняткова самовідданість як у змаганнях, так і в тренуваннях.

Хокей. Міжнародна ліга хокею на льоду (ЛІХГ) багато робить для розвитку цього виду спорту. Вона сприяє створенню нових національних хокейних організацій, допомагає молодим федераціям спорядженням та інвентарем, спрямовує фахівців і команди відповідного класу для передачі досвіду, організовує навчання і підвищення кваліфікації спортивних керівників, тренерів і суддів. Але незважаючи на все це, хокеїсти більшості країн за якістю гри все ще не можуть наблизитися до еліти світового хокею, яку складають гравці шести країн: Канади, Росії, Чехії, Швеції, Фінляндії і США. Найбільш вагомих і стабільних результатів упродовж останніх десятиліть добивалися команди першої четвірки. Причина їхніх успіхів полягає у високій популярності хокею і створенні об'єктивних передумов до його поступального розвитку.

В Канаді є біля мільйона хокеїстів. До їхніх послуг функціонує біля 1500 критих і 7500 відкритих ковзанок з штучним льодом. Взимку додається безліч майданчиків з природним льодом. Підготовку хокеїстів здійснюють понад 1500 фахівців, що мають тренерські ліцензії. Як правило, це відомі у минулому хокеїсти.

Опорною ланкою в розвитку канадського хокею є професійні ліги (Американська, Центральна і Міжнародна), юніорські ліги, аматорський і університетський хокей. Основу піраміди складає дитячо-юнацький хокей. При хокейних клубах функціонують хокейні школи до яких набирають дітей з 6-8-річного віку. Навчання платне, але для найбільш обдарованих юних гравців його сума зменшується адекватно зростанню спортивної майстерності. Навчання в канадських хокейних школах знаходиться на середньому рівні. Як правило, в Канаді більше грають, ніж тренуються. Юних хокеїстів поділяють на шість вікових груп, в яких проводяться місцеві або регіональні змагання: 10-12 років, 12-14 років, 14-15 років, 15-16 років, 16-17 років і 18-19 років. Перші п'ять вікових груп сформовані так, що той або інший юний хокеїст, в залежності від хисту і рівня тренуваності, може виступати за команди однієї з двох вікових груп. Наприклад, 12-річні хокеїсти можуть виступати в командах і першої і другої вікових груп.

Це дозволяє найбільш обдарованих юних хокеїстів підключати до ігор старшої вікової категорії не очікуючи виповнення певної кількості років. З

одного боку, це дозволяє юним хокеїстам поступово адаптуватися до ігор у старшій віковій категорії, що сприяє зменшенню відсіву гравців. З іншого боку, більш жорстка конкуренція у старшій віковій групі природно спонукає навіть дуже здібних молодих хокеїстів до наполегливого підвищення своєї майстерності.

В Росії в хокей грають біля 2 млн спортсменів. Однак матеріально-технічна база істотно поступається канадській. Тут діє біля 60 критих та 70 відкритих ковзанок зі штучним льодом. Взимку заливається багато майданчиків з природним льодом. З хокеїстами працюють біля двох тисяч дипломованих тренерів. Підготовка хокеїстів здійснюється на науковій основі. Особливістю є рання спеціалізація і відбір найбільш обдарованих юних спортсменів для підготовки в спеціалізованих хокейних школах. Популяризації хокею і зростанню майстерності юних хокеїстів сприяє національний турнір "Золота шайба".

В невеликій за кількістю населення Чехії хокеєм займається біля 70 тисяч чоловік. Підготовку хокеїстів здійснюють біля 4500 кваліфікованих тренерів. В країні є понад 150 ковзанок з штучним льодом, причому майже половину з них складають криті зали. Як і в Росії підготовка хокеїстів характеризується ранньою спеціалізацією (з 5-8 років) і науковою обґрунтованістю. Розроблена струнка система підготовки хокеїстів за типом піраміди. Основу піраміди складає численна когорта дітей і підлітків, що тренуються в хокейних школах молоді. Найбільш обдаровані юні хокеїсти на конкурсній основі зараховуються в тренувальні центри молоді, де створені оптимальні умови для зростання спортивної майстерності. Верхню ланку чеського хокею складають команди майстрів.

У Швеції відносно невелика кількість зареєстрованих хокеїстів - біля 35 тисяч. У своєму розпорядженні вони мають понад 200 ковзанок з штучним льодом, понад 100 з яких криті. Майданчиків з природним льодом в країні більше ніж достатньо. Готують хокеїстів понад 800 дипломованих тренерів. Їм допомагає велика кількість тренерів, що працюють на громадських засадах. Для шведського хокею також характерна рання спеціалізація - з 6-7 років. Готують хокеїстів в клубах і хокейних школах. **Хокейні школи у своїй роботі керуються низкою фундаментальних принципів:**

1. Поєднання практичних і теоретичних занять. Наприклад, в хокейних школах для учнів демонструються фільми про розіграші Кубка Стенлі, про те, як забивають голи найкращі форварди світу, як захищають ворота найбільш надійні голкіпери, як працюють зі спортсменами видатні тренери.

2. Тісні контакти хокейних шкіл з загальноосвітніми школами і батьками юних хокеїстів. Це дозволяє формувати у дітей зацікавленість до занять хокеєм і здійснювати контроль за їхньою поведінкою та навчанням. Дітей з поганою поведінкою і незадовільними оцінками в загальноосвітніх школах тимчасово не допускають до тренувань.

3. Хокей - це передусім гра. Саме тому юні хокеїсти повинні багато грати у всілякі ігри, роблячи це швидко і якісно. Це і традиційні (футбол, гандбол, регбі), і придумані ігри (тільки провідною або протилежною рукою, футбол синтезований з гандболом, різноманітні рухливі ігри).

4. Формування характеру через наджорсткі умови. У великому хокеї переважна більшість матчів проходить в умовах жорсткого протиборства. Щоб добитися адекватності тренувальних умов стосовно ігрових, до програми підготовки юних хокеїстів включаються заняття східними одноборствами.

5. Формування колективізму і самотності кожного гравця. В підготовці юних хокеїстів культивується здорове невдоволення собою і прагнення до вдосконалення незалежно від успіхів, а також повага до всіх інших незалежно від соціального стану та успіхів у грі.

6. Школи готують юних хокеїстів не до дитячих турнірів, а на перспективу. Їхня мета готувати не просто гравця, а найкращого гравця. Ця настанова пронизує тренувальний процес від перших кроків в хокеї до закінчення хокейної школи.

У Швеції реалізується також централізована програма підвищення якості гри юних хокеїстів в обороні. Систематично проводяться семінари для тренерів юніорських і молодіжних команд, у яких охоче беруть участь і тренери, котрі працюють з дорослими хокеїстами. До програм семінарів входять теоретичні заняття і проведення практикантами тренувальних занять. Практикуму надається першорядного значення. Організатори семінарів прагнуть, щоб кожний з тренерів-практикантів ретельно засвоїв методику навчання ефективним захисним діям, щоб у наступному він зміг з успіхом передавати отримані на семінарах знання і вміння своїм вихованцям.

Для хокеїстів юнацького та юніорського віку шведським хокейним союзом проводяться спеціальні тренувальні збори на інтернатній основі. Кваліфіковані інструктори і провідні шведські хокеїсти навчають на цих зборах молодих гравців техніці і тактиці гри в обороні.

Система підготовки хокеїстів в командах NHL зумовлена системою змагань. У регулярному чемпіонаті NHL кількість ігор доходить до трьох на тиждень (середа, субота, неділя). Тому майже неможливо в такому режимі змагань проводити тривалі та інтенсивні тренувальні заняття. У зв'язку з цим один з найбільших хокейних авторитетів NHL Скотті Боумен вважає, що не варто тренуватися занадто довго або використовувати надмірні за інтенсивністю навантаження. Слід пам'ятати про те, що гра може бути програна на тренуванні.

Зазвичай наприкінці регулярного чемпіонату NHL тренери звільняють деяких гравців, як правило ветеранів, від окремих тренувальних занять щоб вони якісніше відновилися до наступної гри. Це не стосується новачків, а новачками вважається всі, хто має стаж роботи в лізі менше трьох років.

У змагальному сезоні професіонали тренуються, як правило, один раз на день. Командні тренування нетривалі, але високоінтенсивні, з частою зміною гравців. Відпрацьовуються до автоматизму певні техніко-тактичні ігрові схеми, в т.ч. до зустрічі з конкретним суперником. При цьому не робиться чіткого розмежування між лініями оборони і нападу - атаку може успішно завершити кожний з п'ятирок гравців. Командні тренування доповнюються індивідуальними заняттями з фізичної підготовки і вдосконалення найбільш сильних сторін спортивної майстерності конкретного гравця.

Сильні команди здатні нав'язувати суперникові свою тактику і здійснювати на нього постійний тиск. Тому в колективних тренуваннях великої уваги надається формуванню стійкості до стресових ситуацій. Психічною підготовкою керують штатні спортивні психологи.

По закінченні сезону змагань хокеїсти ідуть у відпустку. В літній період переважає самостійна робота над розвитком фізичних якостей і досягненням, до початку тренувань у тренувальному таборі, необхідного рівня функціональної підготовленості.

За три тижні до початку регулярного чемпіонату всі гравці клубів NHL і їхніх "Фарм-Клубів" збираються у тренувальні табори. Упродовж першого тижня проводиться комплексне обстеження стану здоров'я, рівня функціональної, фізичної та технічної підготовленості кожного гравця. Під час тренувального збору в таборі проводяться щоденні, в середньому двохгодинні, командні тренування на льоду, котрі доповнюються індивідуальним вдосконаленням технічної майстерності гравців. Окрім цього чотири рази на тиждень проводяться заняття з фізичної підготовки. В тренуваннях на льоду напрацьовуються і доводяться до автоматизму певні схеми техніко-тактичних дій, що дозволяє хокеїстам виконувати їх у змаганнях з високою швидкістю, а тренерам, при необхідності, варіювати склади п'ятирок. У фізичній підготовці акцент робиться на розвиткові швидко-силових якостей та швидкісної витривалості (Проценко, 2004).

Наприкінці збору команди проводять по декілька підготовчих, або, як їх називають в NHL, виставочних матчів. За підсумками тестування, тренувань в таборі і виставочних ігор комплектуються основні склади клубів NHL. В практиці роботи клубів NHL бувають випадки коли гравця основного складу у минулому сезоні після тренувального збору переводять до "Фарм-Клубу" для набуття спортивної форми. Коли спортивна форма не відповідає необхідним кондиціям (надмірна маса тіла, недостатня функціональна підготовленість і т.п.) з вини хокеїста, то на період його виступів за "Фарм-Клуб" зарплата буде знижена.

Отже аналіз розвитку хокею у провідних "хокейних державах" свідчить про те, що в кожній з них є організаційні, матеріально-технічні і методичні особливості систем підготовки хокеїстів. Разом з тим у цих

країнах системи підготовки висококваліфікованих хокеїстів базуються на великій популярності хокею, хорошій матеріально-технічній базі і наявності достатньої кількості кваліфікованих тренерів. До занять хокеєм залучають дітей з 6-7-річного віку. В дитячому і підлітковому віці здійснюється різнобічна підготовка. В юному віці не надається великого значення спортивним результатам. Робота ведеться на перспективу. Її мета - підготувати висококласного самобутнього хокеїста. Виходячи з особливостей змагальної діяльності у сучасному хокеї вже у юному віці формується психічна стійкість до жорсткого протистояння.

У підготовці хокеїстів також широко використовуються позатренувальні засоби відновлення і підвищення працездатності (раціональне харчування та режим дня, фізіотерапевтичні процедури, фармакологічне забезпечення, психотренінг та ін.).

В клубах NHL тренувальний процес складається з трьох взаємопов'язаних блоків: самостійна робота хокеїстів під час літніх канікул, командна підготовка в процесі тритижневого передсезонного збору і організація тренувального процесу в паузах між іграми регулярного чемпіонату і Кубку Стенлі. На відміну від європейських команд високого класу, котрі проводять по 2-3 тренування на день, хокеїсти NHL тренуються лише 1-2 рази на день. Дворазові тренування на день застосовуються лише на передсезонному зборі. Упродовж сезону змагань вони тренуються лише один раз на день. Тренування нетривалі, але за інтенсивністю близькі до умов змагань. Характерним для підготовки професійних хокеїстів є відпрацювання до автоматизму певної кількості техніко-тактичних схем. Істотне місце у підготовці професіоналів посідають позатренувальні засоби відновлення і підвищення працездатності.

В NHL, як і в NBA, практикується спеціалізація тренерів. Всією підготовкою керує головний тренер, що користується незаперечним авторитетом. Йому допомагають тренери-асистенти з різних компонентів підготовки (фізична підготовка, підготовка воротарів тощо).

Футбол. Традиційно високих результатів як на клубному рівні, так і на рівні національних збірних досягають футболісти Англії, Аргентини, Бразилії, Німеччини, Франції, Іспанії, Голландії та Італії. Успіхи англійського, італійського, іспанського та німецького футболу можна було б пояснити створенням у цих країнах ліг з надзвичайно високою конкуренцією між командами у внутрішніх чемпіонатах. Однак в Голландії та Франції чемпіонати не настільки напружені. Імовірно високий рівень футболу в цих країнах забезпечується не тільки винятковою спортивною конкуренцією в національних чемпіонатах, але й раціональною системою підготовки футболістів на всіх рівнях.

Кваліфіковані резерви в європейських країнах готуються переважно у футбольних клубах. В кожній країні і навіть в кожному клубі є своя специфіка. Однак в цілому для всіх характерні схожі організаційно-методичні підходи: залучення до занять футболом з дитячого віку (6-9 років); раціональне співвідношення фізичної і техніко-тактичної підготовки з урахуванням вікових особливостей; поступовість і різнобічність підготовки особливо в дитячому і підлітковому віці; широка змагальна практика починаючи з дитячого віку; ретельна селекція (Андреев, 1989; Симонов, 2005).

Найбільш організовано робота з підготовки резервів поставлена в Німеччині. Це збалансована система, що складається з трьох взаємопов'язаних форм організації тренувального процесу: спортивні групи, що працюють за програмою Футбольного союзу Німеччини; футбольні школи професійних клубів; групи підготовки професійних клубів (Симонов, 2005).

До груп підготовки юних футболістів, що працюють за програмою футбольного союзу Німеччини, зараховують дітей з 10 до 12-річного віку. До їхніх послуг відібрано 387 футбольних полів у всіх 16 землях Німеччини. За своєю якістю вони не поступаються полям, на яких тренуються кваліфіковані футболісти. До кожної групи зараховують не більше 15 дітей за територіальним принципом згідно рекомендацій дитячих тренерів відповідних регіонів.

З кожною групою працюють три тренери, котрі мають ліцензії футбольного союзу. Заняття тривалістю 90 хв проводяться раз на тиждень за перспективною програмою футбольного союзу. Кожного тижня один з тренерів групи складає план тренувального заняття, що погоджується з основними положеннями перспективної програми.

Щомісяця тренери груп звітують про свою роботу. Вони подають до футбольного союзу інформацію щодо якості оволодіння майстерністю кожним юним футболістом. Динаміку підготовленості кожного юного футболіста визначають за результатами тестування, що проводиться двічі на рік.

Тренування юних футболістів за програмою футбольного союзу Німеччини тривають до 16-річного віку включно. Найбільш обдарованих зараховують до груп підготовки команд бундесліг.

У кожному футбольному клубі (а де їх немає, у спортивних товариствах регіонів, земель і районів) функціонують команди в шести вікових групах (табл. 9.1).

Футбольні клуби бундесліги мають, як правило, і в групі "А" по дві команди. Перша - грає в регіональних, а друга - тільки в районних змаганнях. Окрім цього в структурі клубів є аматорські команди, що беруть участь в турнірі команд третьої ліги. Гравці команд групи "А" розглядаються як потенційні кандидати в дорослі аматорські і професійні команди, а гравці аматорських команд клубів є безпосереднім резервом професійних команд.

Таблиця 9.1

Організаційна структура дитячо-юнацького футболу в Німеччині

Вікові групи	Вік, роки	Кількість команд	Команди
“А”	17-18	1	Перша
“В”	15-16	2	Перша і друга
“С”	13-14	2	Перша і друга
“D”	11-12	3	Перша, друга і третя
“Е”	9-10	3	Перша, друга і третя
“F”	6- 8	3	Перша, друга і третя

Мета занять з 6-8-річними хлопчиками полягає у формуванні у них зацікавленості до систематичних занять спортом. Тренування проводяться два рази на тиждень по 60-90 хвилин. Основний зміст складають рухливі ігри і міні-футбол.

З юними футболістами вікових груп "Е" (9-10 років) і "D" (11-12 років) проводяться три заняття на тиждень по 90 хвилин. Футболісти цього віку грають на полях зменшених розмірів (поле - 70x50 м, штрафна площа - 29x12 м, воротарський майданчик - 13x4 м, ворота - 5x2 м, пенальті - з 8-ми метрів), меншим за величиною і легшим м'ячем (окружність м'яча 62-65 см, маса - 300-350 г.). Тривалість гри - два тайми по 25 хвилин. Це переслідує двояку мету: запобігти перевтомі юних футболістів; забезпечити розвиток і вдосконалення спортивної майстерності у відповідності до фізичних і функціональних можливостей дітей.

Домінуючий напрямок у тренувальному процесі - різнобічна фізична підготовка і навчання основам техніки гри у футбол, оскільки діти цього віку найбільш сприйнятливі до оволодіння новими рухами.

13-14-річні підлітки тренуються 3-4 рази на тиждень. Оскільки в підлітковому віці погіршуються координаційні можливості, акцент робиться на різнобічній фізичній підготовці і вдосконаленні тактичної майстерності.

Команди 10-14-річних футболістів обов'язково беруть участь у районних змаганнях. Недостатній обсяг навчально-тренувальної роботи в клубі компенсується домашніми завданнями з техніки гри у футбол. Фізична ж підготовка дітей і підлітків на достатньо високому рівні здійснюється в загальноосвітніх школах - на уроках фізичного виховання і в спортивних гуртках в позаурочний час.

В цілому тренувальний процес з дітьми і підлітками здійснюється під девізом: "Терпіння є добродіє, що передусім притаманна тренерам юних!"

П'ятнадцятирічні футболісти першої команди тренуються вже п'ять разів на тиждень по 120 хвилин, беруть участь в регіональних чемпіонатах і кваліфікаційному турнірі, що проводиться футбольним союзом Німеччини. Цей турнір є першим етапом відбору перспективних футболістів до юнацької збірної для участі в міжнародних змаганнях. Футболісти другої збірної команди цього віку тренуються чотири рази на тиждень і беруть участь тільки в районних змаганнях. Спортивна підготовка і система змагань 16-річних футболістів аналогічна підготовці першої команди 15-річних футболістів.

Наступна структурна ланка - це молодіжні команди (17-18 років). Футболісти першої команди тренуються 5-6 разів на тиждень по 120-140 хвилин і беруть участь в регіональних змаганнях. Режим тренувань другої молодіжної команди практично такий же як і першої, але вона бере участь в районних змаганнях.

Починаючи з 15-річного віку, окрім різнобічної фізичної підготовки і навчання техніці гри у футбол, все більше уваги надається розвитку спеціальних фізичних якостей, поглибленому вивченню тактики гри і специфіки ігрових функцій.

Юнацькі чемпіонати різноманітних рангів проводяться як і в бундеслізі за системою "осінь-весна". Після першого кола (осінь) проводиться кубковий турнір за участі команд практично всіх футбольних клубів і спортивних товариств регіонів, земель і районів. В цей період юні футболісти за звичай переходять до наступних вікових груп, тобто в кубкових матчах і другому колі чемпіонатів їм потрібно виступати вже в інших командах, що також є відмінною школою.

Екіпіровку для тренувальних занять юні футболісти зобов'язані мати власну. Форма для участі у змаганнях видається їм безкоштовно. З 16-річного віку клуби починають матеріально стимулювати гравців. Їм видаються невеликі грошові суми на кишенькові витрати. Клуби піклуються також і про працевлаштування своїх вихованців після закінчення ними школи.

В практиці підготовки юних футболістів кожної вікової групи в клубах застосовується тестування і оцінка рівня їхньої підготовленості. Однак єдиної системи тестування не передбачено. Немає в клубах і єдиної програми підготовки юних футболістів. Футбольний союз розробляє лише загальні методичні напрямки для кожної вікової групи. Це цілком виправдано, оскільки в Німеччині достатньо видається методичної літератури для тренерів, що працюють з юними футболістами. Футбольний союз видає щотижневий журнал "Футбольне тренування". Важливу освітянську і пропагандистську роль відіграє популярна телепередача "Футбольна школа",

що знайомить молодь з основами техніки і тактики гри, станом справ у бундеслізі, європейському та світовому футболі, а також роз'яснює основні положення правил гри у футбол.

Частіше за все з кожною командою працює один тренер. Виняток складають перші команди 14-річних підлітків, 16-річних юнаків і перша молодіжна команда з якими працюють по два тренери. З дітьми і підлітками працюють здебільшого тренери-сумісники. Це, як правило, колишні кваліфіковані футболісти, що працюють в інших, частіше не спортивних, організаціях. Однак всі вони мають відповідну підготовленість і кваліфікацію. Підготовка тренерів здійснюється під егідою футбольного союзу Німеччини і передбачає три категорії: ліцензія "B", що надає право працювати з дітьми, юнацькими і молодіжними командами; ліцензія "A", що надає право працювати з аматорськими командами; вищий рівень кваліфікації - "викладач футболу", що надає право працювати у професійних клубах.

Для отримання тренерської ліцензії "B" необхідно пройти навчання на 2-тижневих курсах, що організуються Земельними футбольними союзами, і успішно здати іспити. До програми курсів входять теоретичні основи методики підготовки гравців, суддівства змагань, питання педагогіки і психології.

Для отримання ліцензії "A" необхідно пройти 4-тижневі курси, що організуються футбольним союзом Німеччини. Сюди приймаються тільки особи, що мають ліцензію "B" і добре зарекомендували себе на тренерській роботі. Число слухачів на цих курсах не перевищує 30-35 чоловік. Футбольний союз ретельно відбирає абітурієнтів. Для футболістів, стаж виступів, яких у професійних клубах становить не менше семи років, є деякі пільги. На спеціальних курсах вони можуть послідовно отримати ліцензії "B" і "A".

Для отримання вищого рівня кваліфікації футбольного тренера - диплому "викладача футболу" необхідно пройти 6-місячні курси на базі Кьольнського інституту фізкультури. Футбольний союз Німеччини після ретельного відбору зараховує на ці курси 30-35 тренерів, котрі мають ліцензію "A" і добре зарекомендували себе на тренерській роботі.

Подібна структура підготовки резервів функціонує і в Італії. В кожному клубі, що виступає в серії "A" (вища ліга), є футбольні команди в усіх вікових групах з 10 до 19-річного віку: 10-12-ти, 12-14-ти, 14-15-ти, 15-16-ти, 16-17-ти років і молодіжні команди 16-19-річних футболістів. Це дублюючі склади елітних клубів італійського футболу. Окремі гравці з цих команд при необхідності беруть участь в матчах професіоналів. Молодіжні команди мають свої національні змагання: чемпіонат, Кубок, різноманітні турніри. За рік вони проводять біля 60-70 матчів. До 19-ти років контракти з футболістами не укладають, але забезпечують харчуванням, спортивною екіпіровкою і платять невеликі суми на кишенькові витрати. Команди молодших вікових груп виступають в місцевих змаганнях. Юнацькі команди

виступають в національних змаганнях. Багаті клуби ведуть селекційну роботу по всій території країни і обдарованих дітей (починаючи з 10-12-річного віку) запрошують до своїх команд. Запрошених з інших місць юних футболістів клуби поселяють у власні пансіонати. Тут вони знаходяться на повному утриманні клубів. Клуби наймають репетиторів для допомоги у навчанні, оплачують харчування та інші послуги.

З командами юних футболістів працюють один або два тренери. Окрім них з командами працюють тренери з фізичної підготовки. Очолює і координує роботу тренерів юнацьких команд головний тренер з підготовки резервів.

Підготовка тренерів здійснюється під егідою національної федерації футболу. В Італії, як і в Німеччині, готують тренерів трьох категорій: першої, другої і аматорської.

Тренерів для аматорських команд готують здебільшого з кращих гравців команд аматорів на регіональних місячних курсах. По закінченні курсів кожний слухач проводить залікове тренувальне заняття.

Тренерів другої категорії готують на місячних Центральних курсах тільки під час щорічної перерви у чемпіонаті країни. Національна федерація футболу відбирає 20-30 слухачів. Вони вивчають основи теорії і методики футболу, фізіології, психології, медицини, знайомляться зі статутом національної федерації футболу тощо. По закінченні курсів випускники отримують право працювати другими тренерами професійних команд, а інколи і першими - напівпрофесійних команд. Тих, хто за час навчання на курсах другої категорії продемонструє спроможність до творчості, керівництво може рекомендувати на курси першої категорії.

Тренерів першої категорії готують на 9-місячних курсах у спеціальному футбольному центрі в Коверчіані. В центрі є все необхідне для проведення навчального процесу: аудиторії, сучасна апаратура, якісні поля тощо. Зараховують на курси за рекомендаціями клубів або приватних осіб після анкетного опитування абітурієнтів і проведення співбесіди. Заняття проводяться п'ять днів на тиждень по 7-9 годин. Навчання платне. Навчальний план розрахований на 789 годин: техніка футболу - 129; психологія - 18; положення про змагання - 11; статут Федеральної Хартії - 4; положення про дисципліну (національне і міжнародне) - 6; організація громадських клубів - 14; юриспруденція і профспілкова справа - 4; англійська мова - 50; загальна культура - 20; техніка воротаря - 10; конференції, дискусії, семінари, "круглий стіл" - 208; перегляд відеозаписів навчальних фільмів - 32. До програми курсів входить обов'язкове стажування у провідних футбольних клубах світу (бразильських, аргентинських, німецьких та ін.), після якого кожний слухач зобов'язаний подати звіт з детальним аналізом тренувальної і організаційної роботи в клубі.

Після трьох місяців загальнотеоретичної підготовки слухачі здають іспит з усього пройденого курсу. Ті, що здали іспит - продовжують навчання, а тих, хто не здав - відраховують. Протягом наступних 2,5 місяців

здійснюється більш глибоке і спеціалізоване вивчення навчальних дисциплін.

Останні два тижні присвячені здачі іспитів і захисту дипломної роботи. По закінченні курсів експертна комісія розподіляє слухачів з урахуванням хисту на дві групи: для роботи з професійними гравцями і для роботи з юнаками. Випускники курсів, як правило, одержують роботу у провідних професійних клубах країни.

З початку 80-х років в Італії функціонують спеціальні 9-місячні курси з підготовки менеджерів футбольних команд. Ці курси викликали великий інтерес не тільки в Італії, але і в багатьох іноземних країнах, оскільки були першими в історії світового футболу. Вони розраховані на тих, хто здатний розпочати роботу в спортивному клубі відразу ж після закінчення навчання. Тому перевага при зарахуванні надається абітурієнтам, яких рекомендують футбольні клуби.

Ще більш масштабно поставлена робота з підготовки резервів у елітних футбольних клубах ("Аякс", "Ейндховен", "Фейєноорд") Голландії. У кожному клубі є по 4-7 аматорських команд без обмеження віку і по 11-25 дитячо-юнацьких команд, що поділені на чотири вікові групи: 9-13-ти, 13-15-ти, 15-16-ти і 16-18-ти років. Перші команди в кожній віковій групі тренуються по 5-6 разів на тиждень, а інші - по 2-4 рази. Окрім цього клуби мають молодіжні команди (вік футболістів до 21 року), що виступають у першій лізі.

За традицією, з молодіжними командами працюють другі тренери елітних команд, а координують всю роботу з підготовки резервів старші тренери цих команд, що забезпечує єдність методики підготовки футболістів, починаючи з дитячого віку і до виходу на професійний рівень. Це полегшує адаптацію молодих гравців до режиму тренувань і особливостей тактичних схем змагальної діяльності елітних команд.

Характерною рисою підготовки резервів у голландських клубах у дитячому і підлітковому віці є менш напружений календар змагань у порівнянні з їх однолітками з інших країн. Якщо юні футболісти Англії і Німеччини беруть участь в 60-70 іграх за сезон, то обсяг змагальної практики у юних голландських футболістів у два рази менший. Футбольні клуби Голландії не надають великого значення результатам дитячих і юнацьких турнірів. Вони ведуть поступову планомірну тренувальну роботу на основі різнобічної підготовки. У процесі підготовки юні футболісти оволодівають техніко-тактичною майстерністю в різних ігрових амплуа. Досить часто практикуються тренувальні зустрічі команд молодшої вікової групи зі старшою.

Клуб "Аякс" має інтернат, у якому юні футболісти знаходяться на повному забезпеченні, навчаються футбольній грамоті і одержують середню освіту. Враховуючи те, що тільки біля 10% випускників стають у подальшому професійними футболістами, адміністрація інтернату

старається забезпечити високий рівень загальноосвітньої підготовленості випускників. Вона запрошує для викладання загальноосвітніх дисциплін кращих педагогів країни. Завдяки цьому випускники футбольного інтернату не мають проблем у працевлаштуванні або продовженні навчання у вищих навчальних закладах.

Характерною особливістю підготовки футболістів провідних клубів Європи, як власне і представників інших командних ігрових видів професійного спорту, є тривалий (8-9 місяців) змагальний період і короткий (1,5-2,0 місяці) підготовчий період. У зв'язку з цим постає проблема збереження нервової енергії і фізичних кондицій. Тренування футболістів елітних команд, як правило, нетривалі, але за змістом та інтенсивністю близькі до умов змагальної діяльності (Навоша, 2005). Щоб запобігти перевтомі упродовж дня проводяться, переважно, одноразові тренування. Розглянемо типову побудову підготовчого періоду на прикладі мюнхенської "Баварії". Підготовчий період - 46 днів. За цей час проведено 27 тренувальних занять тривалістю 60-75 хв., три відновлювальні тренування тривалістю 30-45 хв. і 13 тренувальних матчів, в т.ч. 2-денний турнір в залі (три матчі). Шість днів було використано на переїзди і відпочинок. За весь підготовчий період тільки один раз було два тренувальних заняття упродовж дня, один раз ранкове тренування і тренувальна гра ввечері і один раз - два матчі протягом дня на турнірі в залі.

Загальнофізична підготовка здійснювалася шляхом застосування тривалого бігу (30 хв - з метою розвитку витривалості), спринтерських прискорень і силових вправ, а також спільно з техніко-тактичною підготовкою - шляхом різноманітних ігрових вправ, що виконувалися з високою інтенсивністю. Вісім з 30 тренувань проводилися без м'яча і ще чотири тренування склалися на половину з вправ фізичної і техніко-тактичної підготовки. Спеціальна підготовка і визначення основного складу здійснювались у процесі двосторонніх ігор і тренувальних матчів. Після всіх тренувальних матчів проводилися відновлювальні заходи (відновлювальні тренування або фізіотерапевтичні процедури). Повноцінним складником підготовки була систематична діагностика підготовленості.

У змагальному періоді режим тренувань зумовлюється календарем змагань. Типовий 7-денний змагальний мікроцикл включає: 1-й день - відновлювальне тренування і комплекс відновлювальних процедур; 2-й день - фізична підготовка і вдосконалення техніко-тактичних елементів гри; 3-й день - відпрацювання техніко-тактичних дій з урахуванням майбутнього суперника; 4-й день - відновлювальне тренування; 5-й день - відпрацювання техніко-тактичних дій з урахуванням майбутнього суперника; 6-й день - передматчова розминка, настанова на гру. Важливого значення у підготовці висококваліфікованих футболістів надається психічній підготовці. Чемпіон світу 1998 р. у складі команди Франції Ф.Лебеф вважає, що хороший тренер

повинен бути витонченим психологом. Він повинен забезпечити футболістові душевний комфорт, щоб той зміг проявити весь свій талант.

Отже можна констатувати, що в елітних клубах професійного європейського футболу налагоджена розгалужена система підготовки резервів. В дитячому віці тренування спрямовані на формування зацікавленості до занять футболом і оволодіння основами техніки і тактики гри. У підлітковому віці, окрім навчання техніці і тактиці гри, великої уваги надається різнобічній фізичній підготовці. В юнацькому віці акцент переноситься на розвиток спеціальних якостей і здібностей, більш поглиблене вивчення тактики гри і специфіки ігрових функцій. Юні футболісти оволодівають навичками гри в різних ігрових амплуа. В дитячому і підлітковому віці юні футболісти обов'язково беруть участь в районних, а в юнацькому віці - в національних змаганнях. Проте результатам участі в змаганнях не надається великого значення. Це дозволяє не форсовано, а планомірно, з розрахунком на перспективу будувати навчально-тренувальний процес. Молодіжні команди клубів беруть участь у чемпіонатах команд нижчих ліг. Режим їхніх тренувань і участі у змаганнях наближається до аналогічного режиму підготовки професійних команд. Вони фактично є командами, що дублюють основні команди.

Характерною особливістю підготовки елітних футбольних команд є відносно невеликий обсяг тренувальної роботи, що виконується з високою інтенсивністю, а також раціональне поєднання тренувальних і змагальних навантажень з відновлювальними тренуваннями і спеціальними відновлювальними заходами. Це дозволяє зберігати ігрову "свіжість" і націленість на перемогу протягом тривалого сезону змагань.

2. Особливості підготовки професійних тенісистів у провідних "тенісних" країнах світу

Теніс. До недавнього часу вважалось, що Австралія і США значно випереджають європейські країни за рівнем розвитку тенісу. На справді цей вид спорту став у них національним - він має прекрасну матеріально-технічну базу і кваліфіковані тренерські кадри. Стало традицією, що спортсмени - представники цих країн перемагають у найбільш престижних турнірах і щорічно виборюють провідні місця в еліті. Однак останнім часом співвідношення сил на міжнародній арені значно змінилося. Деяких європейських країн (Швеція, Німеччина, Чехія, Словаччина, Іспанія, Росія та ін.) торкнувся "тенісний бум", який викликав різке зростання інтересу до цього виду спорту, розширення і модернізацію матеріально-технічної бази, стрімке зростання кількості спортсменів (Nohm, 1988). Увагу тенісних фахівців всього світу привертає нині досвід організації тенісних центрів і

розробка науково-методичних основ підготовки гравців вищої кваліфікації в Чехії.

Підготовка тенісистів високого класу в Чехії здійснюється в тенісних школах молоді (ТШМ), тренувальних центрах молоді (ТЦМ) та в центрах вищої спортивної майстерності. Всі вони працюють за єдиними програмами, що орієнтовані на поступове планомірне підвищення спортивної майстерності.

В тенісних школах молоді здійснюється базова підготовка 7-9-річних дітей. Метою цього етапу є формування інтересу до тенісу, ознайомлення з основами техніки і тактики, забезпечення гармонійного розвитку дітей, підготовка до змагальної діяльності.

Спеціальна підготовка здійснюється на менших майданчиках, за спрощеними правилами і з застосуванням спеціального дитячого інвентаря. Перший рік систематичних занять тенісом не поділяється на періоди (табл. 9.2). В наступні роки використовується двохциклове планування річних занять.

Таблиця 9.2

**Типові параметри тренувальних і змагальних навантажень
для тенісних шкіл молоді**

Вік, роки	Рік систе- матич- них занять	Обсяг навантаження, години		Співвідношення техніко-тактичної та фізичної підготовки			Кількість зустрічей: індиві- дуальні/ парні
		на рік	на тиждень	Підготов- чий період	Змагаль- ний період	Перехід- ний період	
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

Тренувальні групи в ТШМ складаються з 6-12 осіб. Тривалість заняття - 60 хвилин. Головним у роботі вважається формування основних тенісних навичок, які у подальшому будуть удосконалюватися. Важливе значення на цьому етапі має налагодження оптимальної співдружності між школою і родиною дитини.

Перспективні у спортивному відношенні діти, котрі пройшли базову підготовку в ТШМ, скеровуються до тренувальних центрів молоді, де вони проходять базову підготовку до вищих досягнень. Зарахування до ТЦМ здійснюється після ретельного вивчення перспективності кандидата за такими критеріями:

- вікові межі 11-17 років;
- позитивний висновок лікаря ТЦМ після проходження медичної комісії, що організовується Центром;

- присутність у національній класифікації тенісистів;
- фізична підготовленість відповідає віковим нормативам за результатами батареї тестів;
- технічна підготовленість відповідає нормативам за результатами оцінки експертної комісії.

Метою етапу підготовки до вищих досягнень є створення передумов до максимальної реалізації індивідуальних можливостей в умовах гостроконкурентної спортивної боротьби. Великої уваги на цьому етапі надається плавному розвитку фізичних якостей. Високий рівень фізичної підготовленості вважається однією з найважливіших передумов підвищення спортивної майстерності у подальшому. Разом з тим питома вага техніко-тактичної і змагальної підготовки з року в рік зростає (табл. 9.3).

Таблиця 9.3

**Типові параметри тренувальних і змагальних навантажень
для тенісних центрів молоді**

Вік, роки	Рік систе- матич- них занять	Обсяг навантаження, години		Співвідношення техніко-тактичної та фізичної підготовки			Кількість зустрічей: індиві- дуальні/ парні
		на рік	на тиждень	1-й і 2-й підготовчі періоди	1-й і 2-й змагальні періоди	1-й і 2-й перехідні періоди	
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

Важливим аспектом підготовки в ТЦМ є виховання свідомого ставлення до виконання тренувальних планів і обліку та аналізу тренувальної діяльності.

В ТЦМ існує чотири вікові групи:

- 1-ша - дівчатка і хлопчики - 11-12 років (максимальна кількість у навчально-тренувальній групі - 10 осіб);
- 2-га - молодші дівчата і підлітки - 13-14 років (6 осіб);
- 3-тя - старші дівчата - 15-17 років (2 особи);
- 4-та - юнаки - 15-17 років (2 особи).

Відраховують з центру при: досягненні 17-річного віку; тривалій хворобі; систематичному невиконанні тренувальних планів; серйозних дисциплінарних провинах; систематичному зниженні спортивної майстерності упродовж 2-х останніх років (за рейтингом у національній класифікації); незадовільному навчанні у загальноосвітній школі.

По досягненні 14-річного віку перспективні юні тенісисти спрямовуються в центри вищої спортивної майстерності (ЦВСМ). Коли за встановленими критеріями спортсмен не зараховується до складу ЦВСМ, то він може до 17 років тренуватися в ТЦМ, або продовжити заняття в тенісному клубі. Слід наголосити, що система підготовки тенісистів вищого класу досить демократична. Відсутність необхідних результатів в 14-ти і навіть у 20-річному віці не виключає можливості зарахування спортсмена до складу ЦВСМ, якщо його майстерність прогресує і досягає необхідного рівня.

Критеріями для зарахування до ЦВСМ є: стан здоров'я; присутність в національній класифікації; відповідність результатів тестування техніко-тактичної і фізичної підготовленості встановленим нормативам; певні риси характеру і моральний стан.

Мета занять в ЦВСМ полягає в тому, щоб увійти до світової класифікації і стати спортсменом-професіоналом. Згідно типової програми підготовки тенісистів в ЦВСМ тренувальні і змагальні навантаження зростають до 20-21-річного віку, а в подальшому стабілізуються і навіть дещо знижуються у 25-26-річному віці (табл. 9.4).

Таблиця 9.4

**Типові параметри тренувальних і змагальних навантажень
для центрів вищої спортивної майстерності**

Вік, роки	Рік систе- матич- них занять	Обсяг навантаження, години		Співвідношення техніко-тактичної та фізичної підготовки			Кількість зустрічей: індиві- дуальні/ парні
		на рік	на тиждень	1-й і 2-й підготов- чі періоди	1-й і 2-й змагаль-ні періоди	1-й і 2-й перехідні періоди	
15	9-й	700- 900	14-18	50:50	80:20	0:100	70/35
16	10-й	800-1000	16-20	- “ -	- “ -	- “ -	80/40
17	11-й	900-1100	18-20	- “ -	- “ -	- “ -	- “ -
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	- “ -	- “ -	- “ -	- “ -
22	16-й	1000-1200	20-24	- “ -	- “ -	- “ -	120/60
23	17-й	1000-1200	20-24	- “ -	- “ -	- “ -	- “ -
24	18-й	1000-1200	20-24	- “ -	- “ -	- “ -	- “ -
25	19-й	900-1100	18-22	- “ -	- “ -	- “ -	110/50
26	20-й	900-1100	18-22	- “ -	- “ -	- “ -	100/50

Характерним для цього етапу є більш стрімке підвищення обсягу тренувальних навантажень на 9-13-й роки систематичних занять, у порівнянні з попередніми роками, а також значне підвищення змагальних навантажень. Найважливішим аспектом підготовки в ЦВСМ є також моделювання у тренувальному процесі різноманітних

стресових ситуацій з метою психологічної підготовки спортсменів до подібних умов під час змагань.

Ефективність процесу підготовки в ЦВСМ визначається за: результатами тестування фізичної, техніко-тактичної і психічної підготовленості; кількістю перемог у внутрішніх і міжнародних турнірах; місцем у рейтингах національної і світової класифікації.

Система підготовки висококваліфікованих тенісистів включає в себе і добре збалансовану систему особистих і командних змагань. Серія зимових змагань проводиться з грудня до початку березня, літніх - з травня по вересень. Особисті першості розігруються в 5-ти вікових категоріях: дівчатка і хлопчики - до 12 років; молодші дівчата і підлітки - 13-14 років; старші дівчата і юнаки - 15-18 років; юніори - 19-20 років; дорослі спортсмени (разом з юніорами) - 19 років і старші.

В залежності від рівня спортивної майстерності тенісисти беруть участь у турнірах різного масштабу - від клубних та регіональних до народної та 1-ї національних ліг.

Ефективність системи підготовки висококваліфікованих тенісистів зумовлюється і високими вимогами до професійної майстерності тренерів. За рівнем кваліфікації вони поділяються на п'ять груп. Ліцензії 3-ї і 4-ї категорій можуть отримати особи, рівень спортивної майстерності яких у минулому був нижче народної ліги. Для цього необхідно пройти спеціальні курси при факультеті фізичного виховання вищого навчального закладу. Вони мають право працювати з тенісистами 1-3-го років навчання. Ліцензії 2-ї категорії можуть отримати особи, що в минулому виступали в народній лізі і закінчили спеціальні курси при факультеті фізичного виховання вищого навчального закладу. Ця ліцензія дає право працювати на посаді клубного тренера з гравцями клубних команд, збірних районів і областей. Для отримання ліцензії тренера 1-ї категорії необхідно бути в минулому гравцем не нижче 1-ї ліги і отримати вищу фізкультурну освіту. Вона дасть право працювати в ТЦМ і ЦВСМ або бути провідним тренером клубу. Нарешті вища тренерська кваліфікація - це тренер-інструктор (особистий тренер гравця-професіонала). Цю кваліфікацію присуджують тренерам 1-ї категорії, учні яких отримали статус професіонала. Атестація тренерів проводиться один раз на п'ять років.

Розвиткові тенісу в Швеції у значній мірі сприяли успіхи Б.Борга. В цій країні з 8,5-мільйонним населенням понад 130 тисяч зареєстрованих тенісистів, біля 1000 клубів і біля п'яти тисяч кортів. У шведських загальноосвітніх школах дітей навчають міні-тенісу. Гра ведеться легкими м'ячами і легкою ракеткою з коротшою ручкою, на кортах розміром з бадмінтонний майданчик. Через пів року або рік, в залежності від успіхів, переходять на звичайний корт.

Біля 500 клубів мають спеціальні тенісні школи, що, як і чеські тренувальні центри, працюють за єдиною програмою. Кращих гравців

переводять до груп більш високої спортивної кваліфікації. В кожному з 24-х льонів (округів) Швеції є регіональні комісії у справах молоді, які відповідають за реалізацію національної програми розвитку тенісу. В льонах щорічно проводяться 2-4-тижневі тренувальні збори для 13-14-річних тенісистів. Програма цих зборів включає фізичну і техніко-тактичну підготовку, участь у змаганнях, різноманітні громадські заходи, що сприяють зближенню юних тенісистів, встановленню дружніх стосунків між ними. На зборах привчають до спортивного режиму дня, знайомлять з основами поведінки на турнірах.

Щорічно кращі 13-14-річні тенісисти і тенісистки беруть участь у національному турнірі. Перед турніром проводиться тижневий збір під символічною назвою "Школа Девіса". Щорічні збори проводяться також для 25-30-ти найбільш перспективних дівчат і юнаків 14-18-річного віку з метою селекції та тренувань під керівництвом досвідчених тренерів.

Федерація тенісу розробила типову програму багаторічної підготовки тенісистів. Вона орієнтована на різнобічну технічну підготовку юніорів, котрі вміють грати по всьому корту і володіють широким діапазоном ударів.

Щоб запобігти форсуванню підготовки юних тенісистів національна федерація тенісу не посилає на міжнародні турніри гравців, що молодші 14-річного віку.

Збалансована система тренувань доповнюється чітко організованою системою змагань. Регулярно проводяться тенісні турніри на трьох рівнях: клубні, регіональні і загальнонаціональні. Щорічно проводиться п'ять загальнонаціональних турнірів для юних тенісистів.

Характерною особливістю системи підготовки висококваліфікованих тенісистів в Німеччині є високий рівень науково-методичного забезпечення. Спортивна наукова рада підготувала і видала п'ять томів навчальних програм до кожного з яких в якості ілюстративного матеріалу додається відеофільм. Навчання і підвищення кваліфікації тренерів в Німеччині за своєю структурою аналогічне підготовці тренерських кадрів в Чехії і Словаччині.

В США підготовка висококваліфікованих тенісистів здійснюється здебільшого в так званих "Тенісних академіях". Це приватні заклади які заснували відомі фахівці: Деніс ван дер Меєр, Нік Боллетьєрі, Гаррі Гоцман, Вік Брадєн та ін. Академії чудово оснащені і укомплектовані висококваліфікованими тренерами. Багато хто з них в минулому були видатними тенісистами: А.Еш, Б.Готфрід, Дж.Крамер, Д.Ралстон, С.Сміт, Т.Траберт, Б.-Дж.Кінг та ін.

Найбільш продуктивно працює в останні роки Тенісна академія Н.Боллетьєрі у Брайдентоні (штат Флоріда). В ній тренувалися або проходили стажування такі відомі тенісисти як А.Агасі, Д.Курьє, П.Сампрас, М.Селеш, М.Навратілова, Б.Беккер, М.Пірс, А.Курнікова, М.Шарапова і багато інших. Це тенісний інтернат, в якому спортсмени живуть і

тренуються. Особливої уваги в тренуваннях - окрім техніко-тактичної і фізичної підготовки - надається формуванню таких важливих і необхідних для тенісиста якостей, як самоконтроль, дисципліна, витримка. Набирають до Академії дітей з 8-річного віку, котрі вже пройшли підготовку. Наприклад, один з найуспішніших учнів академії А. Агасі розпочинав заняття тенісом під керівництвом свого батька ще у трирічному віці, а у п'ять з половиною років взяв участь у своєму першому турі. У трирічному віці залучився до тенісу і кращий гравець початку 2000-х рр. Р. Федерер (Щукин, 2004). Діти шкільного віку відвідують загальноосвітні школи, що розташовані поблизу.

В Академії надзвичайно суворий режим. Все підпорядковано досягненню головної мети – підготовці висококваліфікованих тенісистів. Встають о шостій годині ранку, лягають спати о 10-й годині вечора. Телевізор дозволяється дивитися тільки в суботу і неділю. Щонайменше порушення режиму загрожує відрахуванням з Академії. Однак, за словами самого Н. Боллетьєрі, інколи приходилося "наступати собі на горло". Так було, наприклад, з юним А. Агасі, якого у 15-річному віці ледь не відрахували з Академії за його екстравагантні вчинки, що не вписувалися в її загальний режим (Едличко, 1990).

В Україні також створена Тенісна Академія при Міжнародному тенісному клубі "Наука ". За організаційною структурою вона близька до чеської системи підготовки висококваліфікованих тенісистів. В ній передбачається робота з трьома категоріями учнів: новачки, середній рівень і елітна група. Для елітної групи передбачається стажування в зарубіжних тенісних центрах, зокрема в Тенісній академії у Філадельфії (США). За подібною організаційною схемою будують свою роботу Одеська академія тенісу, харківський тенісний клуб „Унікорт” та дніпропетровський тенісний клуб „Мегарон”.

Стосовно вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих тенісистів у світі в цілому, можна констатувати, що упродовж останніх десятиріч високих успіхів добивалися майстри різноманітних ігрових стилів: гра переважно біля сітки, або переважно на задній лінії; гра по всьому корту. Однак слід відзначити, що останнім часом висококласні тенісисти найбільш широко застосовують активну гру по всьому корту. Гравець постійним тиском намагається заплутати суперника і завершити атаку точним ударом в недосяжну для нього на даний момент частину майданчика або ж зіграти так, щоб суперник був змушений помилитися. Найбільш яскравим представником цього стилю є кращий гравець останніх років Р. Федерер.

Важливою прогресивною тенденцією в системі підготовки висококваліфікованих тенісистів є формування вміння пристосовуватися до різноманітних типів покриттів кортів і різноманітних стилів гри суперників. В той же час у техніко-тактичних діях тенісистів, що входять до світової еліти, досить чітко проглядається певна індивідуалізація (дуже потужна подача; висока ефективність обводки гравця, що знаходиться біля сітки;

спеціалізація на певному покритті кортів тощо). Довготривалі турнірні зустрічі ставлять високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, особливо до витривалості, швидкості та витривалості.

Виняткова напруженість спортивної боротьби упродовж тривалого сезону змагань (8-9-ть місяців на рік) ставить високі вимоги щодо

підвищення психічної стійкості гравців до стресових ситуацій і вимагає застосування ефективних засобів відновлення. У дні найбільш напружених тренувань і змагань добові витрати енергії у висококваліфікованих тенісистів складають до 10 тис. кілокалорій, тоді як при звичайній життєдіяльності – біля 2 тис. кілокалорій. Тому для забезпечення організму необхідними поживними речовинами широко застосовуються біологічно активні харчові добавки. У спортивній дієтології виділяють два основних напрями:

- базове харчування, орієнтоване на повноцінне задоволення всіх харчових потреб спортсменів і забезпечення високого рівня їх здоров'я і працездатності;
- ергогенічна дієтика (з грецького ergo – робота, gen – народжуючий) – спеціальний режим харчування, що сприяє вираженому зростанню фізичної працездатності спортсмена. Це вимагає зосередження уваги не на задоволенні від вживання їжі, а на ефективності її впливу на біохімічні процеси в організмі, що лімітують працездатність у конкретному виді змагальної діяльності (Голенко, Скородумова, Тарпищев, 2002).

Ще одна тенденція системи підготовки у світовому тенісі проявляється у зниженні вікових меж досягнення вищих результатів, особливо в жіночому тенісі (М.Хінгіс, А.Курнікова, сестри Уільямс, М. Шарапова та ін.), що, на жаль як і в інших видах спорту, призводить до негативних наслідків при нераціональному відношенні до різнобічної підготовки у дитячому і підлітковому віці.

Отже підготовка майбутніх тенісних зірок розпочинається у 7-8-річному віці. В дитячому і підлітковому віці спеціальна тренуваність не форсується, робота ведеться на перспективу. Лише в юнацькому віці метою підготовки стає досягнення високих спортивних результатів. Найбільших успіхів досягають спортсмени, система підготовки яких орієнтована на формування універсалізму і високої психічної стійкості до стресових ситуацій.

Характерним для ефективних національних систем підготовки висококласних тенісистів є поєднання раціональної побудови багаторічного тренувального процесу і широкої змагальної практики та наявності висококваліфікованих тренерів.

У кожному виді спорту, у кожній провідній спортивній країні і навіть у кожному спортивному клубі є певні особливості системи

підготовки кваліфікованих спортсменів. Поряд з цим є ряд фундаментальних засад, які обумовлюють ефективне функціонування систем підготовки спортсменів в ігрових видах спорту.

Як в американському, так і в європейському професійному спорті налагоджена розгалужена система підготовки спортивних резервів. В дитячому віці тренування спрямовані на формування зацікавленості до систематичних занять певним видом спорту і навчання основам техніки і тактики обраного виду спорту. У підлітковому віці, окрім навчання техніці і тактиці гри, великої уваги надається різнобічній фізичній підготовці. В юнацькому віці акцент переноситься на розвиток спеціальних якостей і здібностей. Особливої ваги надається формуванню психічної стійкості до стресових ситуацій. Значне місце в підготовці юних спортсменів відводиться набуттю змагальної практики. Проте результатам участі у змаганнях не надається великого значення. Це дозволяє не форсовано, а планомірно, з розрахунком на перспективу будувати навчально-тренувальний процес.

У тренуванні кваліфікованих спортсменів культивується вузька спеціалізація - кожний спортсмен повинен чимось виділятися, як кажуть на Заході мати у своєму арсеналі хоча б один елемент "ультра - сі": найкраще виконувати підбори м'яча на щитах, досконало виконувати стандартні положення, ефективно грати в більшості, або в меншості, мати сильну подачу в тенісі тощо. Проте найбільш видатні гравці це універсали: М.Джордан в баскетболі, У.Гретцкі в хокеї, Р. Федерер в тенісі, Роналдіньо у футболі.

Характерною особливістю підготовки елітних професійних команд є відносно невеликий обсяг спеціалізованої тренувальної роботи, що виконується з близькою до змагальної інтенсивністю, а також раціональне поєднання тренувальних і змагальних навантажень з відновлювальними тренуваннями і спеціальними відновлювальними заходами. Це дозволяє зберігати ігрову "свіжість" і націленість на перемогу протягом тривалого сезону змагань. Серйозного значення у професійному спорті надають раціональному харчуванню. Лікар-дієтолог розробляє дієти з урахуванням специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей конкретних гравців.

Підготовкою спортсменів на всіх рівнях керують кваліфіковані тренери. Це, як правило, відомі у минулому спортсмени, які пройшли ступеневу фахову підготовку на спеціальних курсах чи у навчальних закладах. У професійних клубах практикується спеціалізація тренерів. Всією підготовкою керує головний тренер, який користується незаперечним авторитетом. Йому допомагають тренери-асистенти з різних компонентів підготовки (фізична підготовка, розіграші стандартних положень, підготовка воротарів тощо).

3. Підготовка професійних велосипедистів-шосейників

Велоспорт. Сутність професії велосипедиста-професіонала передусім полягає в рекламі будь-якої продукції, послуг, фірм і т.п. під час участі у змаганнях. Отже, робота професійного велосипедиста полягає в участі у змаганнях зі спортивною і комерційною метою. Беручи участь у різноманітних змаганнях, велосипедисти підводять себе до найвищої спортивної форми до тих гонок, які згідно контракту визначені головними в поточному сезоні. Отже основним методом підготовки велосипедистів-професіоналів є змагальний метод. Контракт же є тим головним документом, що визначає організаційно-методичну форму підготовки велосипедиста-професіонала. Керівництво спортивної групи (команди) визначає спортсменові завдання на майбутній спортивний сезон. Виходячи з цього і планується його підготовка.

Як вже відзначалося вище, до професійного спорту велосипедисти приходять у віці 20-22-х років. Розквіту спортивної майстерності переважна більшість професійних гонщиків-шосейників досягає у віці 25-30 років (рис. 9.1).

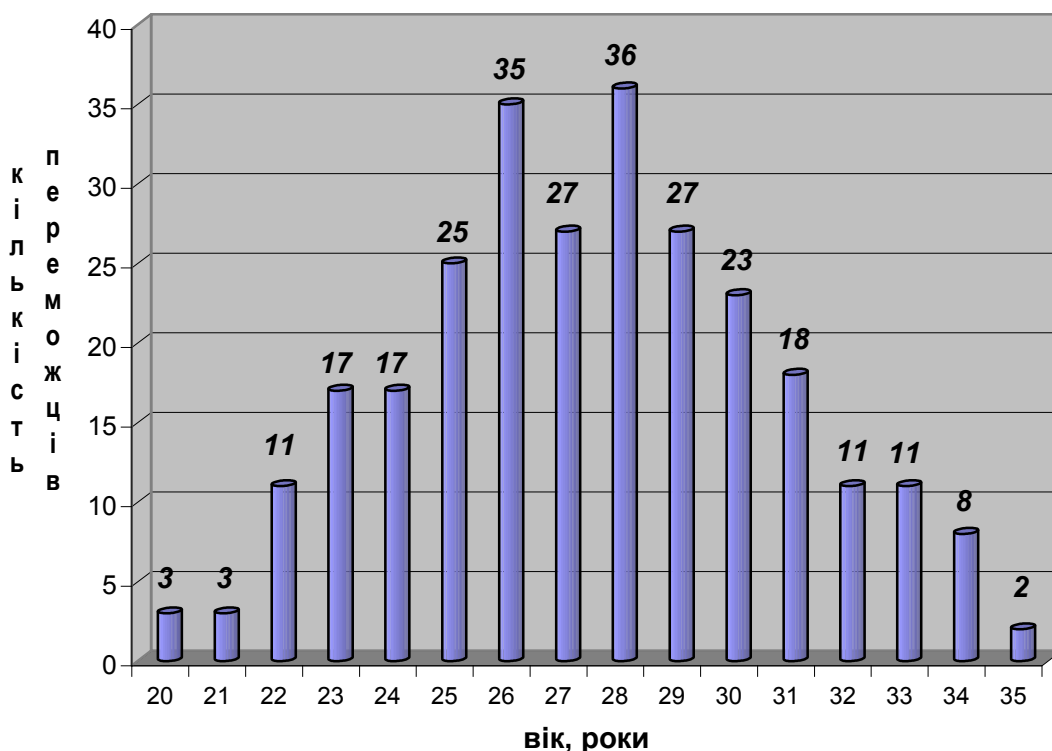


Рис. 9.1. Динаміка віку велосипедистів-професіоналів, переможців Чемпіонатів світу та великих турів (“Вуельта Іспанії”, “Джиро Італія”, “Тур де Франс”)

Однак бувають і винятки. Так голандець Л.Зотемелк виграв звання чемпіона світу в шосейних гонках у 39 років. Вік всіх переможців найбільш престижних змагань серед професійних велогонщиків (“Тур де Франс”,

"Джіро Італія", "Вуельта Іспанії", "Чемпіонат світу") коливається у досить широкому діапазоні - від 20-21-го року до 33-34-х років. При цьому середній вік найвищих досягнень в означених змаганнях становить 27 ± 1 років. **Отже, більшість велосипедистів-аматорів, що перейшли у професіонали, досягали найвищих спортивних результатів через 7-8 років.** Разом з тим перспективні плани підготовки у професійному велоспорті, як правило, не розробляються. У кожній професійній спортивній групі план підготовки складається на сезон. Його мета полягає у підведенні гонщиків команди до певної гонки в стані оптимальної спортивної форми. Справа у тім, що ані аматори ані професійні велогонщики не можуть знаходитися в стані найвищої бойової готовності протягом 8-9-ти місяців сезону змагань. Навіть найбільш видатним велогонщикам сучасності не вдавалося зберігати високий рівень спортивної працездатності упродовж всього сезону. Більше того, навіть упродовж 3-4 місяців, де сконцентровані найбільш значущі змагання, дуже рідко одні і ті ж гонщики добивалися перемог. За всю історію професійного велоспорту тільки два спортсмени в одному сезоні змогли послідовно отримати перемоги в трьох найбільш престижних змаганнях. Це Е.Меркс (1974 р.) і С.Роше (1987 р.). Вони послідовно виграли по два супертури ("Джіро Італія" - травень-червень; "Тур де Франс" - липень) і одержали перемоги на чемпіонаті світу (серпень). В цих випадках тільки у великих турах гонщики змагалися 44 дні і подолали біля 8000 км. Однак після потрійного успіху жоден з них у майбутньому не зміг отримати перемогу в жодному змаганні подібного рангу, хоча Е.Меркс завершив кар'єру через три роки, а С.Роше - через шість років після потрійного успіху. Це дає підстави припустити, що навантаження в тих сезонах істотно перевищили адаптаційні можливості організму спортсменів, що й не дозволило їм у подальшому вийти на аналогічний рівень спортивної форми.

Ще дев'ять видатних велогонщиків, у тому числі Е.Меркс, змогли послідовно виграти два великих тури, або "Тур де Франс" і чемпіонат світу. В цьому випадку вони протягом 2-3-х місяців зберігали найвищий рівень спортивної працездатності. Основна ж маса велосипедистів-професіоналів готується до найбільш значущої для них гонки. Тим не менш свою підготовку вони здійснюють шляхом участі в серії підвідних стартів. Після участі в найбільш відповідальній для спортивної групи гонці велосипедисти продовжують участь у різноманітних гонках до кінця сезону. Середні показники параметрів тренувальних і змагальних навантажень професіоналів свідчать про те, що вони значно вищі ніж у велосипедистів-аматорів (Вавилов, Лаптев, 1990; Ердаков, Захаров, 1997). Однак в останні роки обсяги навантажень стабілізувались і не є ключовим чинником підвищення спортивної майстерності (Кондрашова, 1993; Платонов, 2004). Більше половини річного обсягу навантаження професійні гонщики-шосейники виконують в умовах офіційних змагань (табл. 9.5).

Обсяг річних навантажень провідних велосипедистів-професіоналів світу в гонках на шосе

Показники обсягу навантажень	Групи спортсменів	
	Велосипедисти-універсали	Велосипедисти-шосейники
Кількість робочих днів	330-345	330-345
Кількість стартів	150-180	130-160
Обсяг змагальних навантажень, км	до 24000	до 20000
Обсяг тренувальних навантажень, км	до 16000	до 20000
Загальний обсяг навантажень, км	до 40000-45000	до 40000-45000

Тренери професійних команд і самі велосипедисти усвідомлюють, що для участі в найбільш значущих гонках необхідно було б планувати етап безпосередньої підготовки до них (як це має місце в олімпійському велоспорті). Про ефективність цього підходу у професійному велоспорті переконливо свідчить досвід видатного велосипедиста кінця ХХ початку ХХІ ст. Ленса Армстронга. Після операції з приводу ракової хвороби у 1996 р. і лікування він повернувся у 1998 р. у професійний велоспорт. Всю систему підготовки Армстронг підпорядкував підготовці лише до найпрестижнішої багатоденки „Тур де Франс”. Це дозволило йому добитися феноменального результату. З 1999 по 2005 рік Армстронг сім разів підряд ставав переможцем „Тур де Франс” в індивідуальному заліку. Однак керівники команд не можуть не рахуватися з інтересами фірм і професійних спортсменів, котрі надають перевагу участі в оплачуваних гонках, оскільки тренувальний процес не оплачується.

Отже, професійний спорт висунув немов би альтернативу тренувальному процесові - участь у змаганнях. Незважаючи на відсутність у спортивній літературі переконливих даних щодо переваги того або іншого підходу, можна стверджувати, що на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей широка змагальна практика має певні переваги. Головними з них є постійне перебування спортсмена в умовах протиборства і високий емоційний фон. Тренери команд планують участь своїх спортсменів у змаганнях таким чином, щоб забезпечити поступовість збільшення фізичного навантаження, психічного напруження та розвитку спортивної форми. Починаючи з лютого, спортсмени беруть участь в серії одноденних гонок. У березні-квітні одноденні змагання поєднуються з кількома нетривалими багатоденними гонками. У подальшому команди беруть участь у найбільш значущих для них змаганнях сезону. Незважаючи на постійне розширення календаря міжнародних змагань індивідуальні річні показники обсягу змагальних навантажень залишаються на рівні кінця 1980-х років. Певно при раціональному застосуванні засобів тренування та

відновлення річні обсяги змагальних навантажень в діапазоні 20-24 тис. км за 95-130 днів змагань є близьким до оптимальних.

У плануванні підготовки професійних велосипедистів "культивується" переважно вдосконалення сильних сторін кожного гонщика. У підготовці так званих "гірських" гонщиків акцент робиться на переважний розвиток силової витривалості. В роботі з "фінішерами" пріоритет надається розвиткові швидкісних якостей. Велосипедисти-універсали удосконалюють всі компоненти змагальної діяльності. Вони мають найбільші обсяги змагальної підготовки за сезон - біля 24 тис. кілометрів. Взимку вони беруть участь в шестиденних парних гонках, влітку - в одnodенних і багатоденних гонках, а восени - у змаганнях з кросу. Причому ці спортсмени досить часто успішно виступають в чемпіонатах світу як на шосе, так і на треку. Наприклад, Ф.Коппі (Італія) - 1-е місце в гонках на треку і 3-є - в шосейних гонках чемпіонатів світу 1949 р.; Ф.Мозер (Італія) - відповідно 1-е і 2-е місця в 1976 р.; К.Бордмен (Великобританія) - 1-е і 2-е місця в чемпіонатах світу 1996 р. Інші відомі спортсмени виступають тільки у змаганнях на шосе. До них можна віднести С.Роше (Ірландія), М.Індурайна (Іспанія), П.Тонкова і Є.Березіна (Росія), А.Чміля (Україна) та ін. Їхній річний обсяг змагальних навантажень на 4 тис. км менший. Однак, за рахунок великого обсягу тренувальної роботи в зимові місяці загальний річний обсяг навантажень у цих спортсменів також складає 40-45 тис. кілометрів (табл. 9.5).

Більш детально розкрити підготовку в одному річному циклі, а також протягом декількох років доречно на прикладі видатного спортсмена Едді Меркса (Бельгія). Цей талановитий велосипедист закінчив спортивну кар'єру в 1978 р. (табл. 9.6), але й до цього часу утримує лідерство в світовому велоспорті за кількістю отриманих перемог. Вже на четвертому році занять велосипедним спортом, коли йому виповнилося тільки 19 років, Е.Меркс виграв чемпіонат світу серед спортсменів-аматорів. Наступного року він переходить у професійний спорт. У 1968 році вперше виграє гонку "Джіро Італія". Всього за свою спортивну кар'єру Е.Меркс взяв участь в 1800 гонках і в 525 отримав перемоги в т.ч. у 445 професійних гонках (табл. 9.6).

Е.Меркс з однаковим успіхом виступав у всіх видах гонок. Біля третини всіх перемог (164 перемоги), він завоював в критеріумах і кільцевих гонках. Цей вид гонок дуже популярний в Бельгії. Вони розвивають якості, що необхідні кожному хорошому гонщикові, а саме - здатність активно спуртувати на фініші і вміння орієнтуватися в гонці. Ці ж якості розвиваються і в шестиденних гонках на треку. У Е.Меркса ці гонки займали до 25 змагальних днів на рік.

Таблиця 9.6

Кількість змагань і перемог за спортивну кар'єру

видатного велосипедиста Едді Меркса

Рік	Вік, роки	Категорія ліцензії	Кількість гонок	Кількість перемог
1961	16	юнацька	14	1
1962	17	- " -	55	23
1963	18	аматорська	72	28
1964	19	- " -	72	24
1965	20	- " -	5	4
1965	20	професіональна	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	-
Всього	-	-	1800	525

Побудова його річного змагального циклу показана в табл. 9.7. У 1975 році обсяг змагального навантаження у Е.Меркса досягнув 185 змагальних днів. В січні-лютому він брав участь у змаганнях на шосе, треку і в кросі. В березні-вересні тільки у змаганнях на шосе. В жовтні він знову взяв участь у змаганнях на шосе, треку і з кросу, а в листопаді-грудні - участь в чотирьох шестиденних гонках на треку. Слід також відзначити, що це один з небагатьох велосипедистів, що брав участь і в спринтерських гонках на треку.

Таблиця 9.7

Динаміка участі Едді Меркса в різних видах змагань у 1975 році

Місяці	Види гонок	Кількість днів змагань
січень	шосе, трек, крос	4
лютий	шосе, трек, крос	20
березень	шосе	17
квітень	шосе	9
травень	шосе	13
червень	шосе	25
липень	шосе	26
серпень	шосе	21
вересень	шосе	16
жовтень	шосе, трек, крос	9
листопад	трек	25
грудень	трек	(6-денні гонки)
Всього	-	185

Таким чином більшість гонщиків провідних професійних команд світу виконують 40-45 тис. кілометрів спеціальної роботи протягом

річного макроциклу. Найважливішим компонентом їхньої підготовки є змагальна практика: 95-130 змагальних днів на рік; 20-24 тис. км змагальних навантажень на рік. Однак піку спортивної форми вони досягають до певних змагань сезону у відповідності з завданнями, що ставлять перед командами їхні власники. Провідні велогонщики зберігають оптимальну спортивну форму протягом 2-3-х місяців.

Підготовка велосипедистів-професіоналів здійснюється з акцентом на переважний розвиток їхніх індивідуально виражених здібностей.

Професійну кар'єру більшість велогонщиків розпочинають у 20-22-річному віці. Найвищих досягнень вони добиваються через 7-8 років виступів у професійному велоспорті. Однак перспективне планування підготовки професійних велогонщиків, як правило, не застосовується. Організаційне і методичне спрямування підготовки велосипедиста-професіонала зумовлює контракт.

4. Відмінні риси підготовки професійних боксерів

Бокс. Підготовка професійних боксерів здійснюється у сучасних добре обладнаних спортивних комплексах. В одному з найстаріших і найкращих тренувальних центрів США "Гліссокс", де підготовлено біля 100 чемпіонів світу серед професіоналів у різних вагових категоріях, розташовано декілька стаціонарних рингів, велика кількість боксерських мішків, платформ для пневматичних груш, м'ячів на розтяжках, насипних груш, настінних подушок. В комплексі є зали атлетичної гімнастики, силової підготовки, басейн. Не менш якісно обладнаний і тренувальний центр ексчемпіона світу у суперважкій категорії Леннокса Льюїса („Льюїс-Центр”), що розташований у передмісті Лондона. В одному будинку розташовано готель, їдальню, пральню, два великих тренувальних зали, сучасні тренажери, велика відеотека з записами боїв найліпших боксерів. Для спарингових боїв запрошуються провідні боксери світу, у т.ч. призері Ігор Олімпіад та світу (Даценко, 2002).

Системно-структурний метод підготовки у професійному боксі практично не застосовується. Підготовка ведеться з урахуванням індивідуальних особливостей боксера, знань, вмінь і особистих переконань тренера. Провідний тренер готує 2-3-х боксерів. Йому допомагають тренери-асистенти, спортивний лікар, масажист, психолог, спаринг-партнери, дієтолог.

Сучасний професійний бокс характеризується агресивно-наступальною формою ведення двобою. Тому поряд з техніко-тактичною підготовкою великої уваги надається фізичній і психічній підготовці.

В методиці тренування професійних боксерів не практикуються групові заняття. Як правило, тренувальні заняття проводяться з конкретним боксером. Тому особистий тренер є ключовою фігурою в складному і

багатогранному процесі формування професійного боксера, його індивідуальної манери ведення двобою.

В тренуванні професійних боксерів широко застосовується бій з тінню. Під спостереженням тренера боксер виконує цю вправу протягом 3-5-ти раундів по 5 хвилин як в реальному двобої. Тренер постійно коригує техніку атакуючих і захисних дій, раціональне розташування частин тіла при виконанні відповідних техніко-тактичних дій, синхронність роботи рук і ніг, економність рухів.

Бій на середній і ближній дистанціях займає основне місце в техніко-тактичному арсеналі професійних боксерів, особливо американських. Техніка прийомів ближнього бою професіоналів досить раціональна і за структурою рухів дає максимальний ефект при мінімальних витратах сил.

Найважливішим елементом системи підготовки професійних боксерів є спаринг-двобої, в яких моделюються реальні умови офіційних змагань. Зі спаринг-партнерами професіонали проводять двобої упродовж 12-16-ти раундів. Зміна спаринг-партнерів через 3-5 раундів дозволяє підтримувати високу щільність бою і вимагає від боксера граничної фізичної і психічної мобілізації. Це сприяє формуванню психічної стійкості до перенесення тренувальних навантажень і виступів у змаганнях. В спаринг-двобоях відпрацьовується модель бою з конкретним суперником. З цією метою вивчаються сильні і слабкі сторони суперника, особливості його фізичної і психічної підготовленості, манера ведення бою тощо і моделюються умови майбутнього двобою шляхом підбору схожих на суперника спаринг-партнерів.

Тренувальні програми боксерів-професіоналів великі за обсягом і різноманітні. Так, наприклад, відомі українські боксери Віталій та Володимир Кличко на початку своєї кар'єри у професійному боксі тренувалися по п'ять годин на день. В якості активного відпочинку займалися тенісом, віндсерфінгом, бігом на лижах і гірськолижним спортом. Неодноразовий чемпіон IBF в середній вазі американець Рей Джонс-молодший поєднував заняття боксом зі грою в баскетбол.

Як і в інших видах спорту, в системі підготовки боксерів важливе місце займають засоби відновлення, раціональне харчування та чітке дотримання спортивного режиму.

Певну роль у професійному спорті, яку не варто недооцінювати, відіграють ритуали і талісмани. На думку вчених, серед професійних спортсменів практично кожний бере на змагання талісман або дотримується перед початком гри чи виходом на старт певного ритуалу. Талісман або ритуал не екстравагантна примха спортсменів, а скоріше засіб психотерапевтичного впливу. Символічні дії, ритуали і віра в свій талісман додають впевненості, допомагають зняти напруження в стресових ситуаціях. При цьому гравці європейських команд частіше застосовують індивідуальні ритуали, а африканські – переважно групові (Старостин, 1988; Кревуазьє, 2005).

В ігрових видах спорту у провідних "спортивних державах" і клубах функціонують системи підготовки спортсменів за типом піраміди: дитячо-юнацький спорт - початкова і найбільш масова ланка; юніорський (молодіжний) спорт - середня ланка; аматорські і напівпрофесійні команди - вища ланка. Увінчують піраміди гравці елітних професійних ліг. З дитячого віку системи підготовки орієнтовані на досягнення кінцевого результату - успішні виступи в елітних професійних лігах.

В таких популярних професійних видах спорту як бокс і шосейні велогонки не налагоджені системи підготовки резерву. Команди (клуби) поповнюють свої ряди за рахунок найбільш обдарованих спортсменів-олімпійців.

В системах підготовки спортсменів-професіоналів провідне місце відіграє змагальна діяльність. Командні тренування в ігрових видах спорту нетривалі, але проводяться з високою інтенсивністю. В них здебільшого відпрацьовуються до автоматизму певні техніко-тактичні схеми. Особливо це характерно для NBA і NHL. В індивідуальних тренуваннях акцент робиться на вдосконаленні найбільш сильних сторін майстерності конкретного гравця. Винятково важливого значення у професійному спорті надається формуванню психічної стійкості до стресових ситуацій і вихованню здатності до максимальної самовіддачі в тренуваннях і особливо у змаганнях.

Команди елітних ліг мають у своїх штатах професійних психологів. Багато провідних спортсменів-професіоналів користуються послугами персональних психологів.

Важливим елементом підготовки професіоналів є широке застосування ефективних позатренувальних засобів і серйозне ставлення до спортивного режиму: раціональний добовий режим; особиста гігієна; спеціалізоване харчування; оптимальні умови побуту, проведення тренувань та участі у змаганнях; профілактика і лікування травм; позатренувальні засоби підвищення працездатності і прискорення відновлення (масаж, гідропроцедури, лазня і теплові камери, фізіотерапевтичні засоби, адаптогени, психологічні засоби та ін.). Особливої уваги надається спеціалізованому харчуванню. Воно складається з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, етапів підготовки, змісту і величини тренувальних та змагальних навантажень.

У професійному спорті, як правило, не практикується розробка багаторічних перспективних планів підготовки. Організаційне і методичне спрямування плану підготовки у значній мірі визначає контракт спортсмена-професіонала.

Найважливішими чинниками підготовки професіоналів є висока самодисципліна, персональна відповідальність за рівень фізичної, функціональної і технічної підготовленості.

Література

1. Андреев С. Дорога в большой футбол // Спорт за рубежом. – 1989. – №22. – С. 12-13.
2. Вавилов Ю.Н., Лаптев А.П. Особенности подготовки профессиональных спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – №7. – С. 34-36.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса. М: „Дедалус”, 2002. – 240 с.
4. Даценко С. Человек которого хочет Дон Кинг // Команда-плюс. – 2002. – №9. – С.68-73.
5. Едличко А. Дети великого мага // Спорт за рубежом. – 1990. – N 17. – С.2-3, 15.
6. Ермаков С.В., Захаров А.А. Подготовка велосипедистов-шоссейников высокой квалификации в условиях элитного профессионального календаря соревнований // Теория и практика физической культуры. – 1997. – N 7. – С. 52-55.
7. Кондрашова Н. Большой спорт за рубежом // Тренер. – 1993. – N 1. – С.32-33.
8. Кревуазье Ж. Стресс и игровая деятельность // Футбол – Профи. – 2005. – август-сентябрь. – С.54-59.
9. Навоша Д. Тренировочный процесс в „Челси” // Футбол – Профи. – 2005. – август-сентябрь. – С.38-39.
10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
11. Платонов В.Н., Линец М.М. Подготовка спортсменов в профессиональном спорте // Профессиональный спорт / Под общ. ред. С.И. Гуськова, В.Н.Платонова. – К.: Олимпийская литература, 2000. – С. 326-348.
12. Проценко Б. Каждый сам за себя // Мой спорт. – 2004. – №10. – С.96-97.
13. Регак М. На высоком уровне: Как тренируются американские баскетболисты // Спорт за рубежом. – 1987. – N6. – С. 12-14.
14. Симонов И. Система детско-юношеского футбола в Германии // Футбол–Профи. – 2005. – август-сентябрь. – С.32-35.
15. Старостин И. У вас есть талисман? // Спорт за рубежом. – 1988. – N22. – С. 16.
16. Чемберлен У., Шоу Д. Уилт // Профи: Сб. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – С.5-174.
17. Щукин И. Наследник престола // Команда–плюс. – 2004. – №11. – С.54-58.
18. Hohm Jindrich. Srovnani systemu pripravy v nekterych tenisove vyspelych statech // Trener. – 1988. – N8. – S. 382-385.

