

СЪВРЕМЕННИ КОНЦЕПЦИИ В ТРЕНИРОВКАТА ПО ВОЛЕЙБОЛ

Петър Иванов*

Увод

Съвременната спортна тренировка е процес, който се развива в много направления и същевременно се базира на практически проверени и научно обосновани принципи, наследени и доразвити с течение на времето. В исторически аспект знанията за тренировъчната дейност преминават през няколко етапа като еволюират до днешните най-нови достижения в тренировъчната методика – главна причина за неимоверно бързия растеж на спортните постижения. През последните години усъвършенстването и обогатяването на теорията и методиката на спортната тренировка се характеризират с изключителни постижения в много сфери: измерване, контрол и самоконтрол, оценка, възстановяване, подбор, планиране. Тези постижения отразяват в най-пълна степен съвременните тенденции за интензификация, интелектуализация и засилване на конкуренцията и комерсиализацията в спорта.

Днес спортната тренировка се разглежда, или по-точно се възприема като продължителен, планиран, организиран и многостранен педагогически процес, чиято цел е физическо развитие и усъвършенстване на спортиста и подготовката му за високи спортни резултати. Именно като организиран процес, спортната тренировка се изгражда и опира на редица принципи, които са актуални и задължителни както днес, така и в бъдеще.

Въпросът за непрекъснатото увеличаване на натоварванията е една от най-характерните тенденции на съвременния спорт. За всички специалисти обосноваването на тази тенденция е вече отминал етап и сега вниманието е концентрирано върху това как да се извършва това непрекъснато повишаване. Най-сериозен ръст и ефект от подготовката се постига тогава, когато има целенасоченост в повишаването на тренировъчните натоварвания. Водещите отбори в света усъвършенстват системите за подготовка чрез въвеждане на такава организация на тренировъчния процес, която осигурява изпълнение на оптимален брой докосвания на топката за единица време и използване на широк по обем арсенал от специфични тренировъчни сред-

* Петър Иванов, доктор, ст. преподавател, катедра „Физическо възпитание и спорт“, УНСС, email: ivanov_p2000@yahoo.com

ства, осигуряващи интензивно развитие на технически сръчности и скоростно-силови качества. В практиката през последните години обемната работа леко се намали за сметка на повишаване на интензивността и координационната сложност. От 10-12 тренировъчни занимания седмично, днес те са не повече от 9-10. Тази тенденция за намаляване на достигнатия обем за сметка на увеличаването на интензивността е характерна за волейбола, където доминира бързината и взривната сила. Непрекъснатото увеличаване на обема и интензивността на тренировъчните натоварвания, характерни за съвременния спорт, повишават изключително много изискванията към физическата подготовка. Това налага освен прилагане на съвременни методи за управление на тренировъчни натоварвания, така и нови методи за възстановяване, които да интензифицират адаптационните процеси в организма на спортиста.

Говорейки за концепции в съвременната спортна тренировка, мислим как да я направим по-полезна и успешна. Американският треньор и професор по волейбол Bill Neville (2002) разглежда тренировката като организирани уроци от упражнения, като прогресивността е в основата на всяка тренировка и тя е предпоставка за развитие на следващата. По този начин състезателите разбират целта на всяка една тренировка и връзката ѝ с играта. Водещият ръководен принцип в тренировките на Bill Neville е „усъвършенстването е печелившо” (Neville, 2002, р. 122). Според него „състезателите трябва да овладеят основните, фундаментални елементи перфектно, преди да започнат да усвояват следващи умения” (Neville, 2002, р. 122). Интересни концепции за развитието на тренировката внасят много американски специалисти по волейбол. Според тях целево-ориентираниите тренировки включват в себе си четири основни елемента:

1. Повторение.
2. Време /повторение/.
3. Плюсове/минуси.
4. „Wash” система.

Елементът повторение включва установяване на общ брой от перфектно изпълнени действия. Пример за системата на повторенията е упражнение изискващо всеки състезател да сервира определен брой последователни сервиси (качествени) към определена позиция. Също така, може да се постави цел основана на време или процент, където упражнението изисква индивидуално или отборно да се подадат например 8 от 10 топки перфектно (80%) за определено време или 20 паса за точност в цел за лимитирано време. Плюсово – минусовият метод позволява положителни точки да се присъждат, ако упражнението е изпълнено добре и да се приспадат точки (изваждат) в случай на неточно или грешно изпълнение.

През последните години модерният волейбол наложи нова концепция в провеждането на тренировката. Това е така наречената „wash” система, която се въвежда, когато няколко последователни стъпки са необходими за постигане на целта. Американските специалисти Bill Neville и Doug Beal създават много практически ситуации, в които отбор или състезатели трябва да спечелят определен брой разигравания едно след друго. Ако целта е да се спечелят две последователни разигравания, то отборът спечелил първото разиграване, трябва да спечели и второто за да постигне точка. Ако първото разиграване е спечелено от единия отбор, а второто от другия, то в такъв случай няма отбелязана точка и това е така нареченото „измиване” (wash). За Carl McGown (1994), при „wash” тренировките, системата на допълнително хвърлени топки в игра предоставя много повече възможности на състезателите да отговорят най-точно на спецификата на волейболната игра, което доближава тренировката максимално до реално съществуващи ситуации. При тези тренировки интензивността, съревнователният характер и динамиката на процесите са на най-високо ниво, което спомага за качествено протичане на тренировъчния процес. Тези тренировки са изключително полезни за усъвършенстване на технико-тактически разигравания докато се достигне определена устойчивост, стабилност и успеваемост в определени игрови ситуации.

Друга нова концепция в съвременната волейболна тренировка е да се насочи вниманието към използване на игрището и мрежата, позициите на състезателите и последователността на придвижване. Примери за такива тренировки са умишлено създаване на ситуации, при които разпределителят да вдига лошо насочени към него топки, или респективно нападателите да отиграват лошо вдигнати топки. Може да се използва и концепцията за „точково-ориентирана” тренировка, където треньорът трябва да определи точките, които да се спечелят преди упражнението да е свършило. При такива тренировки идеята за продължителност изисква конструирането да бъде направено единствено с цел да се увеличи броя на контактите с топка, повишаване на кондицията и липсата на време на състезателите да мислят за грешките. При допускане на грешка, треньорът подава топка на състезателя по същия начин преди той/тя да е сгрешил. Това позволява състезателят да повтори действието веднага и да упражни елемента, при който е проявил неточност. Този тип тренировки поставят играча или отбора в условия, наподобяващи натоварването по време на мач. Те довеждат играчите до психологически предел, като се внася изкуствено напрежение и безпокойство. Това може да бъде постигнато, поставяйки отбора в критични ситуации като мач пойнт, резултат 12:12 или сервис при 12:14. Играейки под напрежение, състезателите изграждат и специфичното за спортните игри отборно поведение, чувство за сплотеност и отговорност в решителните моменти.

В спортната практика през последните години се отделя голямо внимание на упражненията за контрол на топката. При проведено анкетно проучване от П. Иванов (2015) сред водещи български тренъори се установи категорично повишаване дела на тези упражнения както в рамките на тренировъчното занимание, така и във всички етапи на подготовка в годишните тренировъчни програми на отборите от НВЛ и Супер Лига. Основание за повишаване дела на упражненията за контрол на топката е изключителната интензификация на играта през последните години, където динамизираната техническа подготовка достига в някои случаи до 60 – 80% от тренировъчното време. В същото време, използването на тези упражнения помага за повишаване устойчивостта на биомеханичните показатели на движенията. Разполагайки с голям арсенал от упражнения, всеки тренъор обогатява технически своите състезатели, задържа по-дълго време интереса им и внася разнообразие в тренировъчния процес, което е важно условие за качествено му протичане.

Важно място в съвременния тренировъчен процес на волейболиста заема и интегралната тренировка. При нея изкуствено се създават сложни условия (намалени по численост състави). По този начин се усъвършенстват технико-тактическите взаимодействия по двойки, тройки или четворки на състезателите. Голяма интензивност и напрежение се постига и при игра на отбори с различен брой състезатели, но при спазване на условието за еднаква квалификация и подготвеност на състезателите от двата отбора. Тук намират място и разигравания между състави с предварително уточнен моделиран стил от техническите и тактически възможности на предстоящ противник. Според В. Господинов (2014, с. 121) в тези тренировки състезателят най-добре „съчетава техническите си умения с физическите си способности, учи се да мисли и да решава бързо сложни ситуации, привиква към взаимодействие с партньорите си”.

Извличането на информация от статистическите и софтуерни програми, използвани в професионалния спорт, каквато е DATA-Volley, намира най-голямо приложение именно в моделираната тренировка. Наличието на такава информация ни позволява да определим силните и слабите страни в играта на противника и на тази основа да създадем модел на противодействие. Според С. Димитров (2012), откриването на статистически големи тенденции в поведението на разпределителя например, ни дава насоки за конкретни изисквания към блокиращите състезатели.

Значително място в съвременния волейбол се отделя и на самостоятелната тренировка. Необходимостта от системно и непрекъснато усвояване на внушителен по обем тренировъчен материал е невъзможно да се достигне само по пътя на отборната тренировка. За много специалисти, индивидуалната тренировка на волейболиста е съвременна форма на работа, която

отразява творческите търсения на треньори и състезатели за ефективно обучение и усъвършенстване. Разбира се, всички средства, форми и методи на индивидуална тренировка трябва да бъдат съобразени със степента на подготовка на състезателя. В много случаи този вид тренировка решава и други не по-малко важни задачи, а именно да се създадат условия и възможности за отстраняване на допускани специфични за отделния състезател грешки или слабости по отделните страни на спортната подготовка. Според Bob Miller (2005), индивидуалната тренировка намира място във всички периоди на целогодишна подготовка на волейболиста, като може да достигне до 20 – 25 % от общия обем на тренировъчната работа. Този процент може да варира в различните периоди от целогодишната подготовка и зависи от степента на подготовка на отбора като цяло, отделните състезатели и подходящата материална база. Една от основните идеи, които характеризират личността на големия треньор Хулио Веласко (2008) е, че той отделя специално внимание на физическата подготовка на състезателите си по индивидуален план и работа. За William Neville (1990), резултатите от тренировъчната работа са значително по-добри, когато различните форми на индивидуална тренировка съпътстват отборните занятия през цялата година. Индивидуалната тренировка допълва и разширява отборната тренировка, като заема важно място в тренировъчния процес.

В заключение можем да обобщим, че:

1. В съвременния тренировъчен процес състезателите трябва да са поставени в условия максимално близки по организация и характер до тези на мача.
2. Основно средство за повишаване ефективността на тренировъчния процес са динамичните упражнения за контрол на топката изпълнени в условията на дефицит от време.
3. С прилагането на част от тези концепции в структурата на тренировката бихме постигнали един възходящ процес в усъвършенстването на тренировъчната дейност.
4. Треньорът е този, който със своите лични творчески способности, знания и умения решава от какво се нуждае отбора за да се реализират идеите му.

Референции:

Господинов, В. (2014). Живот отдаден на волейбола, издателство БЪЛГАРИИ, София.

(Gospodinov, V. 2014, Zhivot ot dadenna voleybola, izdatelstvo BULGARI, Sofia)

Димитров, С. (2012). От компютърната програма DATA PROJECT към моделирани тренировки във волейбола. Спорт и наука, издание на КМФБС, БСФС, НСА и БОК, Брой 1/2012.

(Dimitrov, S. 2012. Ot komputarnata programa DATA PROJECT kam modelirani trenirovki vav voleybola. Sport i nauka, izdanie na KMFBS, BSFS, NSA i BOK, Broi 1/2012)

Иванов, П. (2015). Роля и място на динамичните упражнения за контрол на топката в съвременния волейболен тренировъчен процес. Спорт и наука, издание на КМФБС, БСФС, НСА и БОК, Брой 1/2015

(Ivanov, P. 2015. Rolya i myasto na dinamichnite uprajnenia za kontrol na topkata v savremennia voleybolen trenirovachen proces. Sport i nauka, izdanie na KMFBS, BSFS, NSA i BOK, Broi 1/2015)

Веласко, Х. (2008). Тенденции развития современного волейбола., Время волейбола, 2008/№ 1

Miller, B. (2005). The volleyball handbook. Human kinetics, USA.

Neville, B. (2002). Making Drills More Beneficial. The volleyball coaching bible. USA.

Neville, J. W. (1990). Coaching Volleyball successfully. Leisure press Champion, Illinois.

McGown, C. (1994). Science of Coaching. Human Kinetics, USA.

СЪВРЕМЕННИ КОНЦЕПЦИИ В ТРЕНИРОВКАТА ПО ВОЛЕЙБОЛ

Резюме

Целта на настоящото изследване е да се проучат и анализират някои съвременни концепции в развитието на волейболната тренировка. Представени са различни подходи в структурирането на тренировката. Изведени са съображения по въпросите за натоварването и възстановяването. Подчертани са характерни ползи при използването на определен тип тренировки, както и мястото и ролята им в целогодишната подготовка на високо квалифицирани волейболисти. Специално внимание е отделено на упражненията за контрол на топката като средство за комплексно развитие на скоростно-силови качества и технико-тактически умения на висока скорост. Засегнат е и въпросът за индивидуалната тренировка на волейболиста като съвременна форма на работа, която отразява творческите търсения на треньори и състезатели за ефективно обучение и усъвършенстване. Проучените и анализирани концепции в съвременната тренировка по волейбол биха били полезни за специалистите по волейбол в хода на професионалната им работа.

Ключови думи: волейбол, концепции, тренировка

JEL: Z200

CONTEMPORARY CONCEPTS IN THE VOLLEYBALL TRAINING

Petar Ivanov*

Abstract

The purpose of the current study is to explore and analyze some of the contemporary concepts in developing the volleyball training. Various approaches are presented in structuring the workout. Considerations have been given on the physical exercises and recovery. The benefits of using a certain type of training are emphasized, as well as their place and role in the training of highly qualified volleyball players throughout the year. Special attention is paid to ball control exercises as a tool of complex development of high-speed qualities and high-speed technical and tactical skills. The individual training of the volleyball player as a modern form of work, which reflects the creative demand of coaches and athletes for effective training and improvement, is also addressed. The studied and analyzed concepts in the contemporary volleyball training would be useful for volleyball professionals in the course of their professional work.

Key words: concepts, training, volleyball

JEL: Z200

* Petar Ivanov, PhD, Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sport, UNWE, email: ivanov_p2000@yahoo.com