

Сравнителен анализ на методиката на обучение на ITF (Международна тенис федерация) и Тенис Академията Ник Болетиери при начинаещи

Иван Нейков

Comparative analysis by methodologist of education of ITF and Nick Bollettieri's academy at the beginners: The tennis is kind of sport with diversity and dynamist play atmosphere and multitude hits. Two of them are most popularity hits- **forehand and backhand**. Some of hits in tennis are practise with two hands-mostly of the women, which doesn't enough power to done particular hit only with one hand. The thoroughly methodologist conception usable in tennis **education are play conception and technical conception**.

Key words: *ITF, Nick Bollettieri, forehand, backhand, volley, serve*

ВЪВЕДЕНИЕ

Тенисът е спорт с разнообразна и динамична игрова атмосфера и множество удари. Два са най-разпространените удара - форхенд и бекхенд. Някои от ударите в тениса се практикуват с две ръце - предимно от жените, които нямат достатъчно сила, за да изпълнят даден удар само с една ръка.

Високи са изискванията към физическите и интелектуалните им способности. Решаването на сложни игрови ситуации изисква от тях решителност, дисциплинираност, инициативност, устойчивост, бърза реакция, скоростно-силови качества, издръжливост, добре развити координационни способности, мислене, внимание и други.

Основните методични концепции, използвани в тенис обучението са **игрова концепция и техническа концепция**.

В основата на **игровата концепция** стои игровото мислене. Играе се от първоначалното запознаване с тениса, като играта е в по-елементарен вид. Ползва се игрално поле с намалени размери, по-къси ракети, олекотени топки, възможност за повече от едно тупкане на топката, различна дистанция при сервис и други. Играта постепенно се усложнява като се прилагат технико-тактически умения, приближени до типичната тенис игра. Дедуктивният подход позволява на водещия педагог точно да налага различните средства, а индуктивният подход дава приоритет на учениците, които сами трябва да откриват и да се адаптират към играта.

При **техническата концепция** основният акцент се поставя върху техническите елементи и техните детайли, като се отдава и необходимата значимост на тактиката.

Презумпцията е, че чрез овладяване на отделните технически похвати се подобрява и равнището на играта. Усвояването на сръчностите се постига чрез цялостен или разчленен (частичен) метод. Като основно средство се явяват отделните упражнения.

Двете концепции имат свои поддръжници и последователи. Програмата за обучение на начинаещи тенисисти на ITF (Международна тенис федерация) се базира изцяло на игровата концепция, според която е важно да се знае, че техническият подход за обучение не е най-подходящия за начинаещи играчи, много от които просто искат да играят. Следователно, един подход за трениране, основаващ се на играта, е по-подходящ от традиционния технически подход при обучение на начинаещи играчи. Този подход включва:

- Определяне на дейността, според трите игрови ситуации;
- Сервиране и връщане;
- Отиграване на основни удари;

- Излизане на мрежата, или отиграване на минаващ удар или лоб;
- Организиране на редица дейности, основаващи се на разиграването, които гарантират, че играчите изразходват повече време за удряне на топката, вместо да изразходват време за слушане на технически съвети от треньора, или в много повтарящи се упражнения;
- Използване на кортове и ракети с различни размери, както и по-бавни топки, които да помогнат на играчите да разиграват на своето собствено ниво;
- Даване на съвети по време на игра. Това може да означава просто разхождане из групата, помагайки и насърчавайки играчите чрез прости технически и тактически наставления за подобряване на играта;
- Има се предвид, че усъвършенстването на играта не става само технически. Един играч може да извлече не по-малко полза и от това, че му се казва да удри топката по-високо над мрежата когато изпълнява прав удар, което може да повиши постоянството и да задържи противника в задната част на корта.

Според **методиката на Ник Болетиери** обучението на един състезател е цялостен процес.

„Нашата система се развива постепенно, тренировките са структурирани и имат логична последователност. Няма нищо строго фиксирано. Най-добрият начин за работа с един млад ученик е непрекъснато да се подобрява неговото представяне. Нашата система в същността си представлява процес на обучение” Н. Болетиери (2001).

Някои треньори преподават даден удар за едно занимание. Например, форхендът се изучава през първия урок, бекхендът през втория, и т.н. Спортистът обаче няма да усвои комбинацията от удари и няма да усвои двигателни умения. В провеждания от нас процес на обучение са включени принципите и стъпките на усвояване на съответните упражнения.

Чрез метода на Болетиери учениците усъвършенстват разнообразни качества за една тренировъчна сесия. Заедно с различните удари ние им показваме как да отиграят топката, в зависимост от това, къде са разположени на корта, и как да разпознаят каква е топката, която им е пратил противникът. Също така, учениците получават задачи и са наясно с целта на всяко занимание.

Според нас не трябва да се води борба между двете концепции – игровата или техническата да е доминираща. По-скоро те взаимно се обуславят и допълват. Определяща е ситуацията, в която се извършва обучението – група, задачи, съдържание на учебно-тренировъчния процес и други. Важна особеност е организацията на процеса, съобразяване с нивото на обучаваните, комплексното обучение и други. Сверяването на техниката и тактиката е задължително условие, което придава цялост на игровите действия.

Важно е да се разбере, че тренирането, основаващо се на играта не означава, че се изключва техниката. Учебно-тренировъчния процес, основаващ се на играта, е просто начин да се гарантира, че преподаваната техника е подходяща и съответства на възможностите на играча, както и че изучените техники могат да се използват в обикновени занимания, за да се подобри играта на участващите..

ИЗЛОЖЕНИЕ

Целта на изследването е да установим ефективността на методиката при началното обучение на ITF (Международна тенис федерация) с тази в Тенис Академията на Ник Болетиери.

Хипотеза: Методиката на обучение на ITF (Международна тенис федерация), е по-ефективна от тази на Ник Болетиери тъй като чрез мини тениса, смятаме, че учениците по-лесно усвояват играта и преминават към големия тенис.

Задачи:

1. Да се направи сравнителен анализ на началното обучение в двете методики .

2. Да се сравнят програмите в двете методики.
3. Да се установят разликите в техническите похвати на обучението
4. Да се апробират методиките, при обучение на деца от 7 до 10 годишна възраст.
5. Да се установи коя от двете методики е по-ефективна за начално обучение.

Организация и методика на изследването:

Експерименталното проучване бе с продължителност три месеца от начало месец юни 2009г. до края месец август 2009 г.

Обект на изследването са 20 начинаещи ученици на възраст от 7 до 10 години от гр. София, разделени по 10 в две групи – експериментална и контролна (Е група и К група). В Е група се обучаваше по методиката на ITF, а К група - по тази на Ник Болетиери.

Предмет на изследването са особеностите на игровите параметри характеризиращи тенис спорта, като изследвахме следните показатели:

- Времето за усвояване на основните удари в тениса;
- Усвояване на удара по отскочила топка форхенд;
- Усвояване на удара бекхенд;
- Усвояване на ударите от въздуха;
- Усвояване на сервис.

Експерименталната група провежда учебно-тренировъчни занимания 3 пъти седмично, с продължителност 60 минути, по методиката на ITF, а контролната аналогично на Е група, но се обучава по методиката на Ник Болетиери.

Батерията от тестове включва:

1/ Форхенд (F) - Изпълнение на форхенд в движение от тето - (16 удара), 4 серии x 4 удара;

Изпълняват се последователно 4 форхенда, като състезателят тръгва от десният ъгъл минава през средата на сервис линията, движи се наляво до левия ъгъл на корта и се връща за следващата серия;

2/ Бекхенд (B) - Изпълняване на бекхенд в движение от тето - (16 удара) -4 серии x 4 удара;

Изпълняват се последователно 4 бекхенда , като състезателят тръгва от десният ъгъл , минава през средата на сервис линията като се движи в посока надясно до левият ъгъл на корта и се връща за следващата серия;

3/ Волета (V) - Изпълняване на форхенд и бекхенд волета в движение на 2 метра от мрежата -(16 удара) - 2серии x 4 удара отиване с форхенд и 4 удара на връщане с бекхенд.

Изпълняват се последователно 4 форхенда, като състезателят тръгва от десният ъгъл, минава през средата на тето, като се движи в посока надясно като достигне левият ъгъл на корта се връща с бекхенд воле.

4/ Сервис (S) - Изпълнение на сервис от сервис линията (тето) в цел - по диагонала (10 сервиса от дясното подавателно поле)

Анализ на резултатите

.На таблица 1и 2. са показани изходните данни, и средните стойности получени при първоначалното тестиране и при двете групи

Анализът на резултата включва сравнителни крайни данни от изследването на техническите показатели, които графично са представени на фиг. 1-4.

Първият изследван показател и при двете изследвани групи е времето, за което децата започват да играят тенис. След проведеното педагогическо наблюдение установихме че:

1. При първата група, която се обучава по програмата на ITF, учениците започват да играят след две седмици редовни занимания – по 3 пъти седмично.

2. При втората група, която се обучава по програмата на Ник Болетиери, учениците започват да играят след първия месец, при проведени занимания – по 3 пъти седмично.

При тестирането на **първия удар форхенд**, при двете групи се установяват разлики отразени на фигура №1, които са с 2 единици в полза на първата група, която работи по програмата и методиката на ITF. При нея средните стойности са 11,6 бр. , а при втората група са само 9,6 бр.

Това според нас е предимството да се обучават децата с игровия метод, където основната цел е начинаещите да започнат да играят , колкото е възможно по рано, за да харесат играта и да останат в тениса.

При тестирането на **втория удар по отскочила топка – бекхенд**, средните стойности, които е получила групата обучавана по първата методика е 12.9 бр .Тя е значително по висока от стойностите получени при форхенд. Това се дължи на факта, че децата по лесно усвояват този удар, тъй като по-голяма част от тях го изпълняват с две ръце.

Средните стойности при тестирането на бекхенд от втората група са само 11.4 бр, които са значително с по-ниски, от тези получени от първата група. Това се обяснява с факта, че по голяма част от групата изпълнява удара с една ръка и много често в игрова ситуация децата предпочитат да изпълнят форхенд, (фиг.2).

При третия проведен тест, за установяване на успеваемостта при волеето получихме следните резултати при първата група, а именно – 11.3 бр. и средни стойности на волеето при втората група – 10.2 бр., които са значително по- ниски. Тук получената разлика е 1 бр., тъй като един от изследваните участници, получи ниски стойности и по този начин се намалиха средните стойности на цялата група. Но като цяло стойностите и при двете групи не са с високи стойности. При изпълнението на този удар децата допускат грешка при положението за готовност, (държат главата на ракетата по-ниско от необходимото, и от там нарушават синхрона при изпълнението), (фиг.3).

При изследване на последния показател – сервиса получените средни стойности при първата група са – 8. 6 бр., които са много високи стойности, и ги обясняваме с облекчените обстоятелства при което се изпълнява сервиса от тето. Близки до стйностите на първата група са и стойностите и на втората група -8,4 бр., които показват много добра успеваемост и при двете групи.

Таблица 1

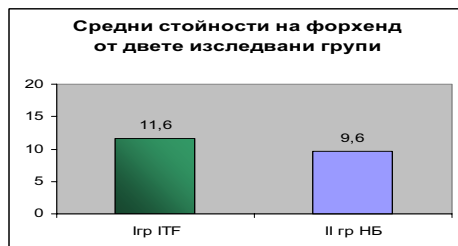
Средни стойности на техническите показатели от първо тестиране при Е-гр.

тест	F	B	V	S
х-ср	8,3	8,6	8,3	5,4

Таблица 2

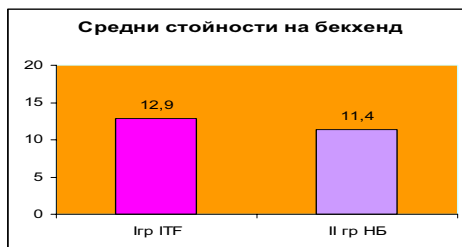
Средни стойности на техническите показатели от първо тестиране при К-гр.

тест	F	B	V	S
х-ср	8,4	8,6	8,2	6



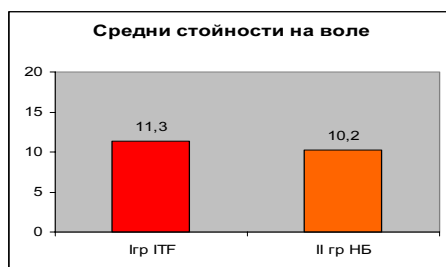
Фиг.1

Средни стойности на форхенд в края на експеримента при двете групи



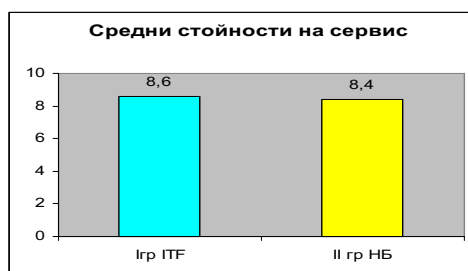
фиг.2

Средни стойности на бекхенд в края на експеримента при двете групи



Фиг.3

Средни стойности на воле в края на експеримента при двете групи



фиг.4

Средни стойности на сервис в края на експеримента при двете групи

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Програмата за обучение на ITF, е подходяща за обучение, както за начинаещи ученици, така и за напреднали състезатели. Десетте стъпки за начално обучение са много добре структурирани. Облекчаването на обучението, чрез мини тениса – подходящи леки ракети, меки топки и намален корт, подпомагат за много по-бързото започване на играта.

При програмата и методиката на Ник Болетиери, се установява, съществената перфектна организация, както за обучаване на състезатели, така и за обучение на треньори. Тя е подходяща за състезатели, които играят вече тенис и прилаганата методика усъвършенства техниката на състезателите и съдейства за увеличаване на спортното майсторство.

Учениците от първа група, започват да играят след първата седмица, а техните връстници от втора група след първите 4 седмици. Приложената методика на ITF дава по-добри резултати, тъй като при нея се използва изключително игровия метод.

Сервиса и при двете групи са с добри стойности, което се обяснява с факта, че този удар се изпълнява при облекчени условия от линията на тето и от място.

Препоръчваме на треньорите, които се занимават с начинаещи ученици подробно да се запознаят с програмата на МТФ и да работят по нея в първите 2 години на обучение.

За професионалните състезатели организацията и методиката на Ник Болетиери е перфектна и неговият опит трябва да се прилага в практиката.

ЛИТЕРАТУРА

- [1]. Елдъртън (2001) 21st Century Coaching: Learner-Centred principles for the game-based approach, www.acecoach.com
- [2]. FFT (2004) Adult Tennis Programme; teaching and experiencing tennis differently. French Tennis Federation DVD
- [3]. МТФ (1998) Advanced Coaches Manual, International Tennis Federation
- [4]. МТФ (1999) ITF Competition Formats Manual, International Tennis Federation
- [5]. МТФ (2002) Rating the World. The International Tennis Number (ITN). A guide to the ITF International Tennis Rating System
- [6]. МТФ (2005a) Coaching beginner and intermediate tennis players. A manual of the ITF Coaching programme.
- [7]. МТФ (2005b) www.ITFTennis.com/abouttheitf International Tennis Federation website
- [8]. LTA (2004) Development Coach Award Handbook, CD-ROM version 2004
- Mitchell, S and Stanbridge, K. (2000) Equipment characteristics and skill acquisition in young tennis players. Sports Technology Research Group. Loughborough University, 2000.
- [9]. А. Роджърс (2000) Teaching adults. Open University Press
- [10] М. Тенънт (2005) 10-step tennis. Unpublished
- [11]. Д-р Дж. Янг, (2006) 'Look and listen before you leap: keys to effective communications with players. In ITF Coaching and Sports Science Review, Issue 38, pp3-5.

За контакти

Иван Нейков, докторант, катедра Физическо възпитание и спорт, Русенски университет "Ангел Кънчев" e-mail: neikov_1984@abv.bg

Докладът е рецензиран.