

КЛЮЕВ А.М.

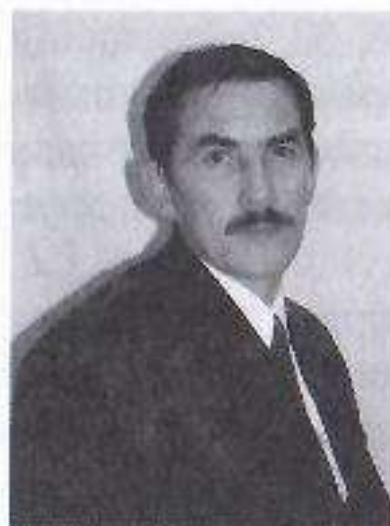
**ОПЫТ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ
НА ПРИМЕРЕ ДЕМЬЯНОВОЙ ЮЛИИ**



ПЕНЗА 2011 Г.

Опыт практического применения в тренировочной и соревновательной деятельности современных витаминных препаратов, рекомендуемых спортивной медициной в настольном теннисе на примере **мастера спорта Демьяновой Юлии** (многократная чемпионка Пензенской области, чемпионка высшей лиги Б 2008 года, серебряный призер высшей лиги А 2009 года, победитель и призер Всероссийских и международного турниров)

Для тренеров и спортсменов



Клюев Александр Михайлович – тренер высшей категории, учитель физической культуры высшей категории

средств; их подбор с учетом совместимости и рациональной последовательности; определение индивидуальной активности вида спорта, весового режима, возрастно-половых особенностей и периодизации тренировки; задачи конкретного микроцикла, учет климатических факторов и периодики нагрузок в течении суток, прогнозирование эффективности восстановительных мероприятий; систем учета, контроля и коррекции. У Ахметова И.И. в его работе «Молекулярная генетика спорта», изд. «Советский спорт», г.Москва, 2009, в главе 5 «Фармакогенетика», стр.183, говорится: «Значение разумного использования фармакологических препаратов спортсменами, особенно в спорте высших достижений в последние два десятилетия по существу подвело физиологические возможности организма к предельному уровню. В этих условиях дальнейший прогресс в ряде спортивных дисциплин требует дополнительных средств, способствующих расширению пределов адаптации организма к нагрузке. Следует только подчеркнуть полную подчиненность фармакологического обеспечения спортсменов решению педагогических задач, то есть обеспечение полноценной тренировочной программы и соревновательной деятельности».

Я на все свои судейские деньги приобрел «Леветон П», «Элтон П» и «Элтон форте» (на основе Карнозина и маточного молочка) на 2 с половиной месяца. И, не изобретая велосипед, предложил Юлии Демьяновой схему, отработанную в работе Бубновой Т.В.

До этого, во время таких же сборов в предыдущие годы, я использовал такие препараты как «Ундевит», «Дуовит», «Супрадин», «Компливит» - в последние годы его рекламировали как один из лучших. Позже пробовал «Лаоджан» - этот и другие китайские препараты использовали наши сборные по волейболу, синхронному плаванию и др. Но они оказались малоэффективными, особенно в поддержке иммунитета в пиковые периоды максимальных нагрузок. Поэтому, у меня было огромное желание испытать что-то новое, особенно учитывая мою стесненность в средствах на фарму.

В программе по настольному теннису («Советский спорт», 2004г.) для школ олимпийского резерва даны десять нормативов и сумма баллов для элитных спортсменов. Демьянова Юля показала следующие результаты:

Атака на дальность отскока – 834 см.

Без вокруг стола – 14,5 сек.

Отжимания от стола – 69 раз в минуту.

Бег по восьмерке – 13,2 сек.

Перенос мячей – 25,8 сек.

Двойные прыжки со скакалкой – 96 раз за 45 сек.

Одинарные прыжки со скакалкой – 162 раза за 45 сек.

Пресс – 68 раз за минуту.

Прыжки в длину с места – 210 см.

Бег 60 метров – 9,7 сек.

Т.е. в сумме более 900 баллов, а отлично по программе для элитных спортсменов 850 баллов.

Сегодня теннис становится все более атлетичным, и специальная физическая подготовка, ее качество определяют результат.

По прошествии трех недель сборов с применением Леветон П», «Элтон П» и «Элтон форте» (на основе Карнозина и маточного молочка) в день поступления в Пензенское училище олимпийского резерва надо было сдать нормативы для поступающих – гибкость, отжимания, пресс, бег на 30 и 1000 метров, а также прыжок в длину. Но дело в том, что в середине июля 2009 года Юлию Демьянову сбила машина на пешеходном переходе, у магазина «Океан» в Арбеково. Это случилось после вечерней тренировки, она позвонила и мы поехали в травмпункт на ул. Бекешской. Там ей сделали снимок, в результате – сдавление мягких тканей, стопа выглядела, как будто ее умножили на два. Во время сдачи нормативов по бегу на 1000 метров Юлия из 20-ти поступающих девушек показала лучший результат, единственная их всех пробежала на пять. Когда мне сказали, что бежали 10 легкоатлетов – это меня впечатлило.

В подготовке теннисиста очень важна физическая подготовка. Чтобы показать плотность нагрузок ниже я приведу два дня из ее спортивного дневника. Я считаю, что мы можем и будем побеждать китайцев.

В китайском национальном центре настольного тенниса в провинции Хэбэй, где тренируются члены национальной сборной Китая, тренировочный день построен так:

Подъем в 5ч; ОФП и тренировка подач 5,30-7,30; завтрак в 7,30; 2-ая тренировка 8,20-11,00; обед 11,30-12,00; полуденный отдых 12,00-14,10; 3-я тренировка 14,20-17,10; ужин 17,30-18,00; вечерний отдых 18,00-19,00; 4-ая тренировка 19,00-20,30. И так каждый день, кроме воскресенья. В воскресенье только утренняя тренировка.

Не всякий организм выдержит такие нагрузки, поэтому очень важно поддерживать иммунитет спортсмена, который стремится к нулю при истощающих физических нагрузках.

К сожалению, наш спорт не имеет той поддержки, которую оказывают китайцы своим спортсменам. Мы не можем столько времени уделять тренировкам, и нам практически не выделяют денег на фарму. Поэтому для меня большим подспорьем является продукция компании «Парафарм» - она достаточно доступна и очень качественная. Так как иммунитет постоянно стимулировать нельзя, я вынужден прибегать к использованию различных препаратов: «Эхинацея П», «Календула-П», «Девясил П». Все они являются иммуномодуляторами, но действуют на разные звенья иммунитета. Поэтому я применяю по 1 препарату по 1 месяцу, а потом меняю. В загрузочный цикл тренировочного периода дополнительно использую «Кардиотон» для укрепления сердечной мышцы (раньше я использовал Панангин). Во время же подводки к соревнованиям я перехожу на применение Элтона, Леветона и «Элтон форте» (на основе Карнозина и маточного молочка), как наиболее эффективных.

Пример №1 – тренировочный день.

Подъем в 7.00; утренний завтрак; кросс 3.5 км до ДЮСШ р.п. Мокшан от общежития техникума; разминка 20 мин.; далее работа с большим количеством мячей (БКМ) – 1000-1200 мячей, простые разминочные схемы. Пока я собирал 600 мячей, Демьянова Юлия делала растяжку и упражнения на стойку, подход к мячу, скидка - имитация, маховые движения. Тренировка общая – в 9.00 эстафета, общая система для всех в зале БКМ – работа с большим количеством мячей. Комплекс на координацию, перерыв, работа по тактико-техническим схемам сборной России и других стран. В конце тренировки встреча на закрепление, 800-1000 скакалка как одинарные, так и двойные, далее стейтчинг, кросс 3,5 км., обед, сон. В 15.30 подъем и в 16.00 начинаем вторую тренировку. Сначала кросс с минигантелями в руках на развитие подвижности кисти, предплечья, плеча. Прибежали в ДЮСШ, душ и к столу разминаться, психомышечная тренировка по Алексееву А.В. – 2006 г. «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Психическая подготовка в спорте. Далее развитие специальных физических качеств, эстафета и работа на столе по индивидуальному плану – отработка тактических схем, приема подач, работа на повышение качества подач. Затем перерыв и пара встреч по защите и нападению. Далее комплекс сборной России на сборах в Китае, затем стейтчинг и нас довозили до общежития. Принимала Юлия «Леветон П», «Элтон П» и «Элтон форте» (на основе Карнозина и маточного молочка) во время завтрака, обеда и в

15.30 - после дневного отдыха перед третьим кроссом. В сумме за один тренировочный день мы выдерживали 9,5-10 часов работы.

Пример №2 – соревновательный день.

По окончании сборов резервной сборной (в рамках Восточно-Европейской лиги) 18 августа был итоговый турнир в ФОКе р.п. Мокшан, который проводил заслуженный тренер России А.Г. Рамазанов. Играли 38 человек, 20 юношей и 18 девушек по круговой системе. Юлия Демьянова утром пробежала кросс 3,5 км., далее разминка и начало турнира. После каждой встречи Юлия должна была пропрыгать со скакалкой 100 или 200 раз по самочувствию. По окончании первой половины первого игрового дня 1000 прыжков одинарных, то же и вечером и во второй день. Этот режим выполняла только Юлия. Из 37 встреч она проиграла одной девушке и двум юношам и в итоге заняла I место.

Задача моя как тренера, учитывая стрессовость и сложность нашего вида спорта, и индивидуальные проблемы психического и психологического характера Юлии, повысить уровень самоконтроля и устойчивости к стрессовым ситуациям в игре. Благодаря применению выше перечисленных препаратов нам удалось стабильно выдерживать большие нагрузки и через смоделированное дополнительное давление на психику, сохранить реальное самоощущение и самоконтроль, показав при этом технически сложную, интересную игру.

С 30 августа по 5 сентября Юлия приняла участие в Кубке России в г. Сочи, где впервые очень стабильно и интересно играла с сильнейшими спортсменками России, мастерами спорта Козловской, Прохоровой, Пятериковой и др. Юлия Демьянова вышла в первый финал, обыграв мастера, 10 ракетку по рейтингу из 65 на этом турнире.

Юлия Демьянова показала очень содержательный, активный, современный теннис. К нам подошел заслуженный тренер России Павленко Виктор Поликарпович, тренер чемпионки России 2010 года А. Тихомировой и первой ракетки России Смирнова А. и предложил Юлии перейти к нему тренироваться и через месяц она уже тренировалась в Самарском интернате при ШВСМ.

Второй раз мы с Юлией Демьяновой прибегнули к вышеперечисленным препаратам в 2010 году, за 28 дней до юниорского первенств России, где Юлия стала 8-ой из 64-х участниц, что стало сенсацией в России.

Третий раз - за 21 день до чемпионата России по настольному

теннису, проходившему в г. Пензе со 2 по 8 марта 2011 года, где Юлия Демьянова будучи по рейтингу 63 из 64 участников соревнований в итоге заняла 31 место, что для всех стало еще одной сенсацией. В России она на то время была в рейтинге 132. На больший курс у меня просто не хватило денег, т.к. я всегда приобретаю комплект витаминов «Леветон П», «Элтон П» и «Элтон форте» (на основе Карнозина и маточного молочка) при необходимости и финансовой возможности. Что для меня главное в этих препаратах – это их натуральность, причем продукты позволяют следовать главной идее для любого тренера – не навреди.

После первого года обучения в УОР №1 г. Пензы я сделал заявку на этот комплект медицинского сопровождения, так как Юлия вошла в 10-ку России, опередив многих из тех, у кого финансирование по сравнению с нашими 100 к 1. У меня - тренера высшей категории - зарплата ДЮСШ р.п. Мокшан составляет 5-6 тыс. рублей в месяц, а надо купить еще накладки, свозить на соревнования и хорошо покормить. Юля все опекунские тратит на накладки и турниры, все до копейки. Но училище не имеет возможности финансировать медицинское сопровождение, а без него сегодня пробиться в Европейскую, а тем более в Мировую Элиту просто невозможно.

В августе 2011г я нашел спонсора, который дал денег на покупку продукции компании «Парафарм», поэтому мы хорошо подготовились, и на прошедшем в Твери кубке Верхневолжья Юля выполнила норматив мастера спорта, заняв 3-е место из 34 участников.

Цель на сезон 2011-2012 и 2012-2013 годы, став чемпионкой России, бороться за медали на Европейском и Мировом чемпионатах и в 2016 году играть за сборную России на Олимпийских Играх, а лучше выиграть их. Мы с Юлей уверены, что этот комплект препаратов поможет в достижении наших целей и через большие нагрузки добиться высоких результатов.

Приложение №1

График приема спортсменами в предсоревновательный период:

1-я неделя: 2 таб. «Леветона П» + 1 таб. «Элтона П» + 2 таб. «Элтон форте» - все по 3 раза в день.

2-я неделя: 2 таб. «Элтона П» + 2 таб. «Элтон форте» + 1 таб. «Леветона П» - все по 3 раза в день.

3-я неделя: 2 таб. «Леветона П» + 2 таб. «Элтона П» + 2 таб. «Элтон форте» - все по 3 раза в день.

4-я неделя: 2 таб. «Леветона П» + 1 таб. «Элтона П» + 2 таб. «Элтон форте» - все по 3 раза в день.