

Общие принципы предсоревновательной подготовки теннисиста

Подвести игрока в наивысшей спортивной форме к важнейшим соревнованиям – основная цель и постоянная забота тренера. Осуществить ее можно только при грамотно спланированных тренировках и четком графике соревнований, подводящих к главному старту.

Очень важно, чтобы каждая тренировка была основана не на стихийном наборе заданий, а на решении конкретных задач, которые стоят перед игроком на данном этапе учебно-тренировочного процесса.

Спортсмен должен четко понимать, над чем необходимо работать в этот период. При подготовке к важным соревнованиям тренер должен планировать занятия так, чтобы, в первую очередь, устранять те недостатки в технике, которые не дают игроку полностью раскрыться, а также оттачивать эффективность коронных приемов.

Если у игрока слабые подачи, то им нужно уделить больше внимания. Если некачественный прием, то соответствующее внимание приему. Игрок отстает в качестве передвижений – больше заданий на перемещение. Предлагаемые тренером комбинации служат инструментом выполнения всех подобных задач.

При планировании тренировочного процесса тренер, подобно врачу, должен сначала поставить диагноз, а потом выбрать средства для лечения. Для этого необходимо проанализировать игру своего воспитанника в последних соревнованиях. Сделать это желательно не по памяти, а по видеозаписям и отметкам в рабочей тетради. Много полезного можно почерпнуть из спортивного дневника спортсмена. Не помешает совет более опытных тренеров.

В любом случае учебно-тренировочный процесс планируется в зависимости от того, какие задачи стоят перед спортсменами в ближайший период.

Для поддержания на достаточно высоком уровне подготовленности спортсмена требуется правильная организация процесса тренировки и режима жизни.

1. Правильно чередовать тренировочную работу и отдых путем планирования занятий с разными нагрузками, активным и обычным отдыхом.
2. Не меньше чем за неделю до ответственного соревнования уменьшить общее количество тренировочной работы.
3. В случае возникновения в дни отдыха перед соревнованием повы-

- шенного волнения или излишней нервозности провести тренировку.
4. Шире пользоваться средствами восстановления (баня, массаж, вибромассаж, гидромассаж, аутогенная тренировка и др.).
 5. Никогда не проводить тренировку, если у спортсмена отсутствует желание тренироваться (необходимо дать отдых спортсмену и посоветоваться с врачом).
 6. Не следует увлекаться тренировкой на следующий день после соревнований, это может привести к травмам и нервным перенапряжениям, тренироваться можно, но легко, меньше по специализации и больше по ОФП.

План каждой тренировки складывается из постановленных задач, которые должны решаться с конкретным спортсменом. Игрок должен понимать, для чего он делает то или иное задание и к каким улучшениям оно ведет. Каждое задание спортсмен должен мысленно прокрутить в голове и 5-7 раз перед выполнением проимитировать без мяча. Это дает возможность мышцам привыкнуть к рациональным движениям, после чего игрок может сразу включиться в работу с максимальной интенсивностью.

Совершенствование силы, выносливости, скорости, реакции, техники, тактики, изменение ритма игры – все должно разучиваться в определенной последовательности. Если смешивать все в одну кучу, то эффекта не будет.

Игроки тренируются с удовольствием, если постоянно видят положительные сдвиги, если тренировки помогают им улучшить свои спортивные результаты.