

ПРОУЧВАНЕ МНЕНИЕТО НА ТРЕНЬОРИТЕ ПО БАСКЕТБОЛ ПО ОТНОШЕНИЕ
ПЛАНИРАНЕТО НА ГОДИШНАТА СПОРТНА ПОДГОТОВКА НА МЛАДИ ИГРАЧИ

Мариана Борукова, Явор Аспарухов

RESEARCH OF BASKETBALL COACHES' OPINION ABOUT YOUNG PLAYERS'
ANNUAL SPORTS PLANNING

Mariana Borukova, Yavor Asparuhov

Abstract: *The continuous young basketball players' sports preparation undergoes several stages, featuring their own specific methodological and organizational characteristics. Young players' development is related to the dynamics of training influences and their planning in the course of sports preparation. Each stage of sports preparation requires a proper distribution of the number of hours aimed at development of motor qualities (general and special), of technical and tactical skills and habits, as well as play preparation (the play during training, control and calendar games). Their distribution is subjected to certain regularities such as age, stage of preparation, qualification of the players.*

The aim of the present study is to survey the opinion of sports specialists in the field of basketball about planning the training process and the proportion of the different parts of the preparation when working with young basketball players. The results were processed with analysis of frequencies.

According to the general conclusions drawn, in the majority of the responses the coaches' opinions coincide. There are certain dubieties and differences regarding their knowledge about the percentage distribution and proportion of the different parts of the sports preparation during each stage. However, we believe that every coach's responses were based on the age group they are working with and this is the reason for the differences in the obtained results.

Key words: *basketball, planning, sports preparation, young players.*

Успехът в спортното състезание е резултат на многогодишно целенасочено планиране на учебно-тренировъчния процес. Основната цел е повишаване на физически качества и технико-тактическите възможности на състезателите и на отбора като цяло. Всеобщо е становището, че изграждането на тези качества се осъществява с помощта на средствата и методите за тренировка. Единствено чрез многогодишния целенасочен учебно-тренировъчен процес се обезпечава успехът в спорта, в това число и в баскетбола (Петров 2011: 26). Различните етапи, през които спортистите придобиват и развиват умения, са сложен процес и са широко изучавани от различни гледни точки (т.е. психологически, социално и педагогически), което го прави мултидисциплинарен процес (Cushion, Armour, Jones, 2006: 85). Спортния педагог трябва да определя съдържанието и ориентацията на учебно-тренировъчния

процес в съответствие с целите на обучението и ефективния модел на игра (Вомра 2002: 202). Съществена част от работата на треньора е предварителното планиране на баскетболните дейности и тя не бива да бъде подценявана, тъй като има за цел да го улесни в преценката на най-важните страни в подготовката на отбора му. Благодарение на планирането се поставя цел и се формира идея за достигането ѝ какъв е най-краткият път до нея, какви проблеми биха възникнали и с какви средства биха могли да бъдат отстранени. В спортната литература е прието в зависимост от обстоятелствата и предварително предвидените дейности сезонът (цикълът) да се планира на по-малки периоди с по-подробни особености (мезоцикли), а ако те се обособят на едно- или двуседмични блокове в рамките на всеки мезо-цикъл – микроцикли (Алексиева 2010а: 100; 2012b: 124, Желязков, Дашева 2017: 134).

За повишаване ефективността на тренировъчния процес е особено важно да се отчита взаимовръзката между физическата и техническата подготовка на баскетболиста.

Методика

Целта на настоящото изследване е проучване мнението на специалисти по баскетбол по отношение планирането на годишната спортна подготовка с млади играчи.

Обект на изследването са познанията на спортните специалисти по баскетбол, свързани с годишното планиране на тренировъчния процес.

Предмет на изследването са специалните знания и умения на треньорите при програмиране на отделните страни на подготовка за работа с подрастващи състезатели.

Контингент на изследването са 37 лицензирани треньори по баскетбол.

За реализиране на поставената цел и задачите на изследването са приложени следните методи: *обзорно проучване на специализираната литература и анкетен метод.*

Анкетен метод

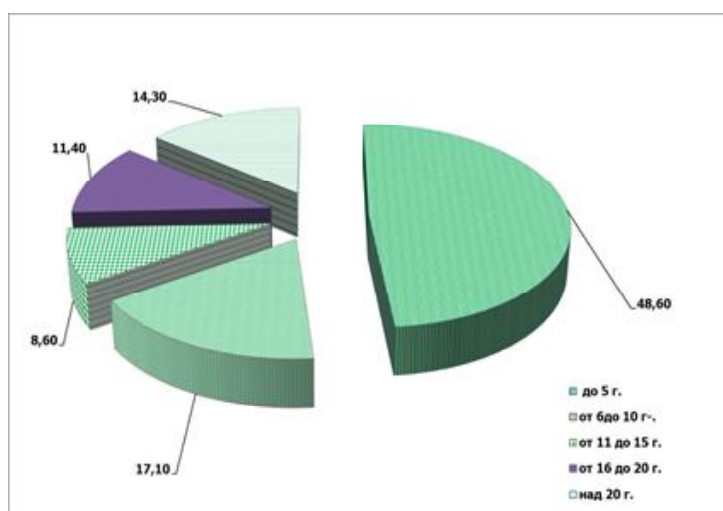
За да бъде проучено мнението на спортните специалисти по отношение планирането на тренировъчния процес и съотношението на отделните страни на подготовка с подрастващи баскетболисти, бе проведено анкетно проучване. Анкетата бе анонимна и бе проведена през октомври 2018 г. Разработената анкетна карта включва въпроси, от които има 4 с отворени отговори. Резултатите от анкетното проучване са обработени с помощта на *честотен анализ* – за подредба на променливите спрямо техните честоти, извършен със SPSS-19. При анализа на анкетната карта не е спазена последователността на въпросите.

Анализ на резултатите

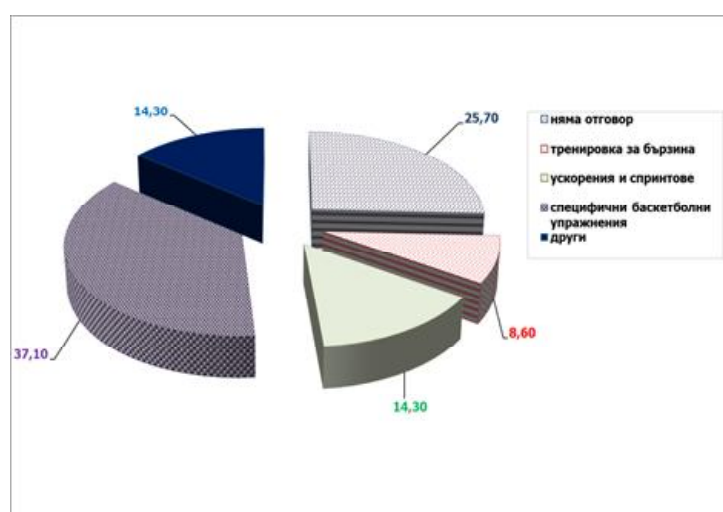
За нас бе интересно да установим, че 25,70% от анкетираните треньори са на възраст до 30 години, което е показател, че в българския баскетбол навлизат и имат желание да се развиват по-млади специалисти. Най-голям е процентът (42,70%) на възрастовата група от 30 до 45 години, което е зряла възраст за спортния педагог. Най-малък е процентът на т.нар. опитни треньори, или тези, които са над 55 години – 11,40%, докато само 20,00% са представителите на възрастта 45–55 години. Интерес за изследването представляват отговорите на въпроса: „Колко години треньорски стаж имате?“. Най-високият процент – 46,80% от треньорите имат до 5 години треньорски стаж. От 6 до 10 години са 16,10% от анкетираните, а над 20 години – 14,30% от треньорите. Останалите по 11,40% са от 16 до 20 години в баскетбола като треньори и най-нисък е процентът на тези, които работят в тази сфера между 11 и 15 години – само 8,60% (*фиг. 1.*).

За нуждите на изследването бе интересно да установим, „Кое двигателно качество определяте като приоритетно при подрастващи?“. Общо 68,60% от анкетираните считат, че това е качеството бързина, докато 22,90% от останалите определят скоростната издръжливост като най-важното двигателно качество. Около 8,60% от треньорите считат, че за баскетболната игра най-важни са ловкостта и координационните способности.

Като следващ въпрос треньорите бяха запитани: „С какви средства развивате даденото двигателно качество в седмичния тренировъчен цикъл?“. Установихме, че 25,7% от анкетираните треньори нямат отговор на този въпрос. Докато за 31,7% като основно средство за развиване на дадено двигателно качество използват специфични баскетболни упражнения, 14,3% разчитат на ускорения и спринтове и други средства, а 8,6 % определят като основно средство провеждането на тренировки за бързина (*фиг. 2.*).



Фиг. 1. Треньорски стаж на анкетираните



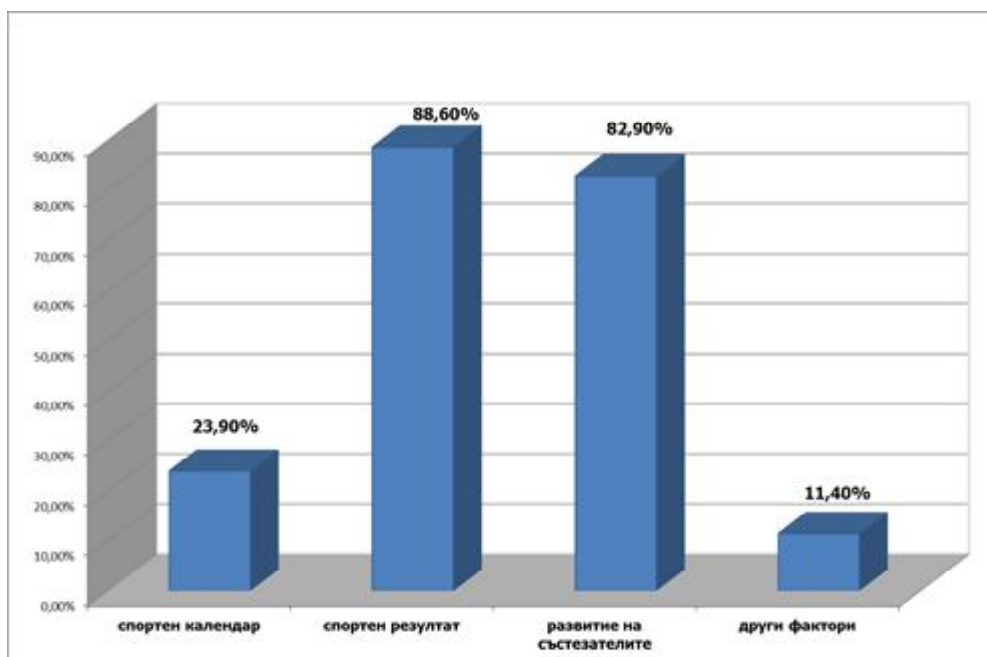
Фиг. 2. С какви средства развивате даденото качество в седмичния цикъл?

Планирането на тренировъчния процес е от важно значение както за треньорите, така и за състезателите. Затова попитахме спортните специалисти: „Ако имате тренировъчен план, на базата на какво го разработвате?“. Това е въпрос, на който може да се посочи повече от един отговор (фиг. 3.). За 88,6% от треньорите годишният тренировъчен план се разработва в зависимост от това какъв спортен резултат, който клубът изисква от треньорите за настоящия сезон, трябва да бъде постигнат; за 82,9% това е спортното развитие на състезателите и само за 23,9% е от значение годишния спортен календар. Някои треньори определят и 11,4% като други фактори, но не са ги уточнили.

На 3. въпрос – „На какво ниво според вас, се намира скоростно-силовата подготовка на подрастващите баскетболисти в България?“ – мненията на анкетираните се разделят по следния начин – за 51,4% от треньорите нивото е средно, докато 48,6% считат, че то е ниско. Това показва на спортните педагози, че в бъдеще учебно-тренировъчния процес трябва да се оптимизира в тази насока.

На въпроса – „На кое място се класира Вашият отбор през последната година?“ – 65,70% не са посочили отговор; 5,70% – на първо място, 8,60% – на четвърто и т.н. Отговорите показват, че повечето от анкетираните треньори не са участвали в първенства и работят с малки баскетболисти, при които участията в спортни състезания са ограничени.

Следващият въпрос е свързан с процентното съотношение на общата физическа подготовка през подготвителния период. За 31,40% от анкетираните тя е ок. 50%, за 22,90% – ок. 40%, за 14,30% – ок. 60%, изненадващо 11,40% не работят, докато за 8,60% тя е ок. 20–30% и само за 2,90% тя е над 70%. Високият процент на тези, които работят над 50%, показва, че треньорите познават основните закономерности за разпределение на средствата за отделните страни на спортната подготовка.



Фиг. 3. На база на какво разработвате годишния си тренировъчен план?

Логически следващият въпрос се отнася до процентното разпределение на техническата подготовка през подготвителния период. Най-голям процент от анкетираните (31,40%) са посочили ок. 40%, следват тези, които работят ок. 30% (25,70%). Като се има предвид, че основната насоченост на работа през подготвителния период е тази за обща и специална физическа подготовка (съобразно възрастта на младите баскетболисти), дадените отговори са логични.

При въпрос за процентното разпределение на тактическата подготовка през подготвителния период най-висок процент от анкетираните треньори по баскетбол – 40%, включват този вид подготовка само в 10% от общото време за подготовка; 34,30% – ок. 20%; 17,10% въобще не работят за тактическа подготовка; 5,70% – ок. 30% и много малка част (2,90%) над 60%. Отговорите са логични и показват, че баскетболните треньори, които работят с подрастващи, знаят, че през този период трябва да преобладава физическата подготовка.

Според 45,70% от анкетираните треньори процентното съотношение на кондиционната подготовка през състезателния период е ок. 20%, за 20% от анкетираните тя е ок. 30%, а 14,30% въобще не работят през състезателния период за двигателна кондиция и само 2,90% работят ок. 50% от времето за кондиционна подготовка.

Поредният въпрос, който зададохме на баскетболните треньори, е да посочат процентното съотношение на техническата подготовка през състезателния период. Можем да обобщим, че 28,60% я включват с ок. 30%, 25,70% – с ок. 40%, 22,90% – с ок. 50%, а 11,40% не работят за техника през състезателния период, което се разграничава рязко от посочените отговори на въпрос № 3, където 82,90% посочват отговор като основна тяхна задача развитието на състезателите (при работа с подрастващи), а без работа за техника това е невъзможно. Процентното съотношение на тактическата подготовка през състезателния период според треньорите показва, че 28,60% от тях я включват с ок. 50%, също 28,60% – с ок. 30%, 17,10% – с ок. 40% и интересно е, че 11,40% не работят за тактика през състезателния период. Това може би са треньорите, които работят с малките възрастови групи, където преимущество има работата за техника и се поставят основите на началната тактика.

През преходния период процентното съотношение на кондиционната подготовка за 31,40% от треньорите е ок. 30%, за 17,10% е ок. 20%, докато 14,30% не работят за кондиция през преходния период. Това може би са треньорите на най-малките възрастови групи. За 11,40% от тях работата е ок. 40%, също за 11,40% е ок. 25% и за 8,60% с над 50%. Предполагаме, че това са треньорите, които работят с възраст 17–20 год. с цел състезателите оптимално да бъдат подготвени преди влизането им в мъжкия и женския баскетбол.

Процентното съотношение на работата за техника през преходния период според 28,60% от анкетираните е ок. 50%, за 25,70% е с над 50% и само за 20% тя е ок. 40%. Отговорите с висок процент за техническа подготовка показват, че треньорите работят за изграждане, усъвършенстване и създаване на техническите основни навици от играта. 17,10% от треньорите по баскетбол не работят за техника, а 5,70% я включват с ок. 20% и 2,90% с ок. 30%.

Процентното съотношение за контрол през годишния тренировъчен цикъл показва, че най-голям процент от треньорите (74,30%) са посочили „чрез тестове“, 14,30% не са посочили отговор, а 8,60% от анкетираните са посочили баскетболните срещи като начин да осъществяват контрол върху тренировъчния процес, а 2,90% чрез статистика и видеоанализ. Отговорите на този въпрос показват известни пропуски на баскетболните треньори по отношение значението на контрола на спортната подготовка.

Изводи

Направените анализи и обобщения позволяват да формулираме следните по-важни изводи:

1. Най-висок е процентът на анкетираните треньори от възрастова група (30 до 45 години), а най-нисък – на тези, които са над 55 години, като 46,80% от треньорите имат до 5 години треньорски стаж.

2. За 68,6% от специалистите бързината е най-важното двигателно качество при подрастващи, а за да я развият в учебно-тренировъчния процес 31,7% използват специфични баскетболни упражнения.

3. Всички треньори считат, че нивото на скоростно-силовата подготовка на младите състезатели е средно или ниско.

4. При въпрос с възможност за повече от един отговор установихме, че 88,6% от треньорите разработват своя годишен тренировъчен план в зависимост от това какъв спортен резултат очакват, за 82,9% това е съобразено със спортното развитие на състезателите и само за 23,9% от значение е годишния спортен календар.

5. По отношение процентното разпределение на спортната подготовка през подготвителния период треньорите са дали логични отговори.

6. През състезателния период голям процент от специалистите считат, че не е необходимо да работят за техника, което е в контраст с отговорите на 3 въпрос, на който 82,90% посочват като основна своя задача развитието на състезателите.

7. Работата за техника през преходния период има висок процент от отговорите, което показва, че треньорите работят за изграждане, усъвършенстване и създаване на навици във връзка с техническите основи от играта.

8. Най-големи пропуски по отношение знанията на треньорите са свързани със значението на контрола през годишния тренировъчен цикъл.

ЛИТЕРАТУРА

Алексиева 2012а: Алексиева, М. *Начално обучение по баскетбол*. В. Търново: Фабер. // *Alexsieva, M. Nachalno obuchenie po basketbol*. V. Tarnovo: Faber.

Алексиева 2010b: Алексиева, М. Варианти за оптимизиране изявиите на подрастващи играчи по баскетбол. // *Педагогически алманах*, бр. 2. В. Търново. // **Alexsieva 2010b:** Alexsieva, M. Varianti za optimizirane izyavite na podrastvashti igrachi po basketbol. // *Pedagogicheski almanah*, br. 2, V. Tarnovo.

Борукова 2018: Борукова, М. *Управление и контрол на спортната подготовка при 13–14-годишни баскетболистки*. София: Бolid-инс. // **Borukova 2018:** Borukova, M. *Upravlenie i control na sportnata podgotovka pri 13–14-godichni basketbolistki*. Sofia: Bolid-ins.

Гигова 2002: Гигова, В. *Статистическа обработка и анализ на данни*. София: НСА–ИПБ. // **Gigova 2002:** Gigova, V. *Statisticheska obrabotka i analiz na dannii*. Sofia: NSA–IPB.

Емельянова, Хмырова 2009: Емельянова, Ю. Н., О. А. Хмырова. *Многолетня подготовка в баскетболе*. Учебное пособие, Тирасполь. // **Emelyanova, Hmyrova 2009:** Emelyanova, Yu. N., O. A. Hmyrova. *Mnogoletnyaya podgotovka v basketbole*. Uchebnoe posobie, Tiraspol.

Желязков, Дашева 2017: Желязков, Ц., Д. Дашева. *Основи на спортната тренировка*. София: Бolid-инс. // **Zhelyazkov, Dasheva 2017:** Zhelyazkov, Ts., D. Dasheva. *Osnovi na sportnata trenorovka*. Sofia: Bolid-ins.

Петров 2011: Петров, Л. *Холстична същност и функции на подготовката на млади баскетболисти*. В. Търново: Ай енд Би. // **Petrov 2011:** Petrov, L. *Holistichna sachtnost i funktsii na podgotovkata na mladi basketbolisti*. V. Tarnovo: A and B.

Църов 2008: Църов, Кр. *Подборът в баскетбола*. София: НСА Прес. // **Tsarov 2008:** Tsarov, K. *Podborat v basketbola*, Sofia: NSA press.

Църов 2012: Църов, Кр. *Състезателната ефективност в баскетбола*. София: Бolid инс. // **Tsarov 2012:** Tsarov, K. *Sastezatelnata efektivnost v basketbola*, Sofia: Bolid-ins.

Църова 2013: Църова, Р. *Проблеми на контрола в баскетбола*. София: Бolid инс. // **Tsarova 2013:** Tsarova, R. *Problemi na kontrola v basketbola*. Sofia: Bolid-ins.

Вомпа 2002: Вомпа, Т. *Periodization: Theory and methodology of training*. Bucharest: Editura Ex. Ponto, pp. 123–134

Borukova 2017: *Management and control of sports preparation of 14–15-year-old female basketball players*, vol. 2, pp. 19–30.

Cassidy, Jones, Potrac 2004: *The social, cultural and pedagogical foundations of coaching practice*. New York: Routledge/Understanding sports coaching.

Cushion, Armour, Jones 2006: Locating the coaching process in practice: models “for” and “of” coaching. // *Phys Educ Sport Ped*, 11 (1): 83–99.