

Възrastови особености при подготовката на сумисти

През последните години успехите на българските сумисти очевидно се запазват и това може да накара специалистите да търсят нови пътища за развитието на този спорт.

Известно е също така, че последните години има тенденции към снижаване на възрастовата граница у спортисти професионалисти, а това от своя страна изисква значително по ранно започване на подготовката в определения вид спорт.

Има такива спортове, при които дори не се обсъжда възможната вреда от значителното натоварване на детския организъм /например, тенис на корт, плуване, гимнастика, скокове във вода, фигурно пързаляне, лека атлетика, футбол, карате, таекуон до и др./.

В спортовете с по-високи изисквания към физическите натоварвания /които са твърде специфични, както при сумото/ при оптималното натоварване на подрастващите все още не е решен.

Системно и правилно организирани тренировки по сумо осигуряват всестранно физическо развитие на занимаващите се с цел подготовка за състезания и придобиване на навици за постигане на победа, така и за преодоляване на трудностите в живота.

Поради чувствителното нарастване на световната конкуренция спортните педагози бяха отправени към издирване на нови пътища и неизползвани до сега възможности за постигане на високи спортни резултати в борбата сумо за аматьори.

Вече в много спортове е невъзможно да се мисли за успехи, ако не започне специализирането от ранно детство. В плувните дисциплини, гимнастиката, тениса, фигурното пързаляне и други високи спортни постижения вече се реализират на 14-15 годишна възраст, а и по-рано.

Съвременните медицински и спортни изследвания доказват, че практикуването още от ранна детска възраст на горепосочените спортове не само не вреди, а и спомага за по-доброто всестранно физическо и умствено развитие на занимаващите се.

Сумото като спорт не предявява свръхнатоварвания на детския организъм. Ако наблюдаваме децата през тяхното свободно време в игрите на улицата и в училище ще видим, че 7-8 годишни малчугани вече се борят с удоволствие /макар и облечени с дрехи, а сумото е борба с „колан“/ и влагат спортен дух, стремейки се към победа над съперника.

Дълго време беше наложено разбирането, че ранната специализация в единоборствата и сумото за аматьори е низходяща.

Независимо от това интерес представляват изследванията, направени от немските педагози Г. Ленерт, И. Лахман, доказвайки, че 5-6- годишните деца имат добри координационни способности и могат да използват упражнения в комбинации /5/.

Многобройните специалисти, работещи със спортистите по единоборствата, в своите публикации отбелязват, че трудно се постига съвършенство при изпълнението на едни или други прийоми без високо развитие на двигателната чувствителност, двигателната памет, бързината на мисленето и реакцията и т.н.

Следователно постигането на висока физическа, техническа, тактическа, скоростно-силва и пр. подготвеност е тясно свързана с

развитие у спортиста, включително и у сумиста, определени способности, физически и психически функции и неговите личностни качества, волеви, нравствено, спортменски и др.

Сред специалистите не съществува единно мнение, кога всъщност трябва да започне спортната подготовка на бъдещите сумисти.

В достъпната ни литература повечето от авторите сочат, че бъдещите сумисти трябва да започнат организирани тренировки по сумо на 12-14 годишна възраст, което съвпада с мнението на специалистите по борба /а сумо е борба с колан/. Р. Петров определя 10-12 годишна възраст като подходяща за тренировки по борба. А.М. Дякин смята, че трябва да се започне от 13 годишна възраст; Н.М. Толковский, Ф.П. Киримов от 12 години; В.П. Кожарский, Н.Н. Сорокин от 12-13 години; П. Киров от 11 години; С.А. Преображенски дава мнение, че деца на 10-11 години; Н. Станчев предлага децата 9-11 години могат да започват спокойно занимания по борба, като това не им пречи, а напротив прави ги по силни, по-ловки, укрепва тяхното здраве и физика и те постепенно овладяват техниката на борбата.

Това ранно започване изисква най-оптимални дозировки на различните физически натоварвания съобразено с техните индивидуални особености, телова категория, пол и др.

Изследванията, наблюденията и нашият личен опит ни дават основание да считаме, че подготовката на децата и юношите, момичетата и девойките в сумото трябва да мине през следните етапи на подготовка:

1. Етапи на начална подготовка – работа с подготвителни групи – 14-16 годишни момчета и момичета.

2. Етап на основна подготовка – 17-18 г. момчета, 17-18 г. момичета.

3.Етап на спортно усъвършенстване – 18-21 годишни момчета, 18-21 години момичета.

4.Етап на висша форма на спортно усъвършенстване и оформяне след 21 годишна възраст – мъже/жени.

Цел и основни задачи за решаване през всеки етап

1.Етап на начална подготовка

– 14-16 годишни момчета, 14-16 годишни момичета.

В началото на този етап е особено важно да се проведе правилен медицински подбор, защото желанието на децата може да не съвпадне с данните, получени при медицинския преглед. Не бива да се отхвърлят с един поглед така наречените „шишкави“ деца с ендокринни отклонения, защото много често те притежават голям амбиция и чрез заниманията със спорт даже надрастват своите връстници.

Целта е укрепване на здравословното състояние, разностранно физическо развитие, повишаване на функционалните възможности на организма на децата.

Задачите са създаване на интерес и любов към сумото, изучаване азбуката на сумото, сумото във вид на игри – имитационни упражнения за придвижвания и падания в сумото, запознаване с основните правила и др.

С оглед да се събуди интерес към този вид спорт трябва да се използва естествения стремеж на всяко дете за изява и умерено да се включва състезателен елемент в учебно-тренировъчните занимания.

Едновременно с това децата трябва да се запознаят с най-добрите наши сумисти, като се водят на големи състезания, организират се срещи, където трябва да им разказват за своите успехи, за труда, който полагат за постигане на спортното майсторство. През този етап продължителността на заниманията е 45-44 минути, а броят 2-3 пъти седмично.

2 Етап на основна спортна подготовка

– 16-18 годишни момчета и 16-18 годишни момичета

Целта на основната подготовка е работа за укрепване на общо физическото развитие на занимаващите се, обогатяване на двигателната им култура и изграждане на най-общите навици и умения, важни за спорта сумо.

Задачите през първата година в голяма степен се покриват с тези от първия етап, като повече внимание се отделя на специфичното натоварване.

Работи се за усвояване на основните технически средства /шико/, за възпитаване на морално-волеви качества и за комплексно развиване на физическите качества. В края на този етап е желателно да се започне работа върху развитието на определени физически качества, като се даде предимство на гъвкавостта и ловкостта.

Големите физически натоварвания особено с по тежки уреди и щанги, трябва да се избягват до 17 годишна възраст. Това се налага от факта, че в тази възраст детето расте интензивно и претоварването, особено с упражнения с тежести, би могло да доведе до деформации на елементи на гръбначния стълб. При работа за сила и издръжливост средствата и методите се подбират съобразно физическите и функционалните особености на всяко дете. Работата за сила с големи и максимални тежести се свежда до минимум. Отделя се повече внимание на специални упражнения с партньор и работа със собствена тежест. Не бива да се забравя, че точно тази възраст при момчетата и момичетата настъпва пубертета /има деца акцелеранти или ретарданти/ и свръхнатоварването би било вредно.

Педагогът трябва да бъде тактичен, да се съобразява със силната чувствителност на децата в тази възраст да се стреми да бъде максимално справедливо в оценките на възможностите и поведението на занимаващите се.

Това, което при един мъж би се възприело като шега, може жестоко да нарани психиката на детето и да го „отврати“ от треньора, а след това и от самия спорт.

Броят на тренировките през първата година е 4-5 пъти седмично с времетраене 45-70 минути. През следващите години на този етап броят на заниманията нараства на 5-7, а времетраенето на 50-80 минути.

3 Етап на спортно усъвършенстване 19-21 годишни момчета и 19-21 годишни момичета

Известно е, че някои треньори в гонитба за високи спортни резултати, карат децата да променят своето тегло /качване на кг по изкуствен начин чрез хранителни добавки/ и др. Все по-често се срещат случаи на използване на биостимулиращи вещества, анаболи и други за възстановяване на сумистите. А това може да се отрази на общото състояние на юношата/девойката дори да увреди тяхното здраве.

В етапа на целенасоченото спортно оформяне и усъвършенстване /19-21 годишни девойки и 19-21 г. юноши/ целта е развиване на по-високо равнище на двигателните способности на сумистите на физическата , техническата и на психическата подготовка, на нагласа за участие в състезания от европейски и световен ранг.

Задачите са: овладяване на индивидуална техника на сумото усъвършенстване на технико-тактическото майсторство; усъвършенстване на морално-волевите качества; задълбочено овладяване на теорията за тренировка и създаване на индивидуална методика за подготовка според качествата на всеки спортист. Броят на тренировъчните занимания в седмичния цикъл се движат от 6-9, а времетраенето варира от 75 до 90 мин.

В края на тази възраст по-талантливите юноши и девойки започват да се състезават с мъжете и жените. Тук отговорността на треньора е особено голяма, да не допусне негативни последици върху неукрепналия юношески организъм.

4 Етап на високо спортно усъвършенстване и оформяне след 21 години

Позволихме си така да наречем този етап, защото точно по това време се оформя и променя категория на сумиста. С малки изключения

тази категория сумистите обикновено продължават своята спортна дейност и по-нататък.

Този етап обхваща 3-годишно специализиране на сумиста и целенасочена работа за високо спортно майсторство. В тази подготовка се включват вече селектираните талантиливи и подлежащи на развитие сумисти, които по-нататък ще изграждат славата на българския спорт.

Целта на работата през този етап е достигане възможно най-високо ниво на обща и специална физическа подготовка; на технико-тактическо съвършенство и морално-волева подготовка; успешно участие във вътрешни и международни първенства.

Задачите са подготовка на организма на състезателите на възможно най-високо функционално равнище; усвояване и усъвършенстване на технико-тактическите умения – коронни техники и тяхното приложение по време на състезание; достигане на висока морално-волева и психическа устойчивост; научнообосновано ръководство и контрол на натоварването и възстановяването.

На този етап мускулите и костите вече могат да бъдат подложени на оптимален режим на работа, който включва максимални физически натоварвания. Могат да се прилагат и двуразови тренировки. Броят на седмичните занимания нараства на 10-12, времетраенето на тренировъчните натоварвания варира от 60 до 120 минути.

В етапа на високо спортно усъвършенстване сумистите трябва да имат задълбочени знания за методиката на тренировката, да владеят до съвършенство редица технически действия и индивидуални силни оръжия /т.нар. „коронни хватки“/.

Съвременната тренировка по сумо е с висока сложност, ето защо ранната и непрекъснатата специализация е път към още по-високи постижения.

Сполучливият многогодишен подбор до голяма степен зависи от обективността на методиката, с помощта на която се оценяват качествата на занимаващите се. За тази цел е необходимо да се използва система от високо прогностични тестове, контролни изпитания, лабораторни изследвания и спортни състезания.

Спортните тренировки въобще и в частност заниманията със сумо предявяват към организма на спортиста повишени изисквания. Ето защо е необходимо да се поддържат оптимално техните енергетически ресурси /хранене, правилен дневен режим и др./ и психологическа устойчивост.