

АКТУАЛИЗИРАНА УЧЕБНО-ТРИНИРОВЪЧНА ПРОГРАМА ЗА ПОДГОТВИТЕЛНИЯ ЕТАП НА СЪДИИТЕ ПО ФУТБОЛ, ВЪВ ВРЪЗКА С НОВИТЕ ИЗИСКВАНИЯ НА ФИФА

Йордан Иванов¹, Евгени Евгениев²

¹ Минно-геоложки университет "Св. Иван Рилски", 1700 София

² Минно-геоложки университет "Св. Иван Рилски", 1700 София

РЕЗЮМЕ. Футболният съдия трябва да притежава комплекс от качества, като обуславящи за неговото развитие и усъвършенстване се явява физическата кондиция. Изготвена и апробирана е в практиката актуализирана учебно-тренировъчна програма за подготвителния период на съдиите. Актуализацията на тренировъчната програма се налага от променените условия, иновации в средствата и методите на работа, степен на контрол и самоконтрол, както и възможностите за възстановяване и биостимулиране на съдийския организъм. Друга изключително важна причина за оптимизиране на учебно-тренировъчната работа е поради факта, че съдийската комисия на ФИФА въведе изменение във физически тестове за съдиите. В статията подробно представяме новата тренировъчна програма и тестове, по които работихме с целева експериментална група от 12-15 човека. Изведени са съответните изводи и препоръки за практиката, които се интегрират със съвременните модели за организация и подготовка на съдиите по футбол.

UPDATED EDUCATION AND TRAINING PROGRAMME FOR FOOTBALL REFEREES DURING PREPERATORY PHASE, FOWOLLING FIFA'S NEW REQUIRMENTS

Jordan Ivanov¹, Evgeni Evgeniev²

¹ University of Mining and Geology "St. Ivan Rilski", 1700 Sofia

² University of Mining and Geology "St. Ivan Rilski", 1700 Sofia

ABSTRACT. The football referee has to possess a complex of qualities, but his physical condition is determining for its development and improvement. It is designed and tested in practice an updated education and training programme for referees during preparatory phase. The update of the programme is required by the changed conditions, innovations in means and methods of work, degree of control and self – control as well as the possibilities for referee's organism recovery and biostimulation. Another exceptionally reason for the optimization of education and training work, is that UEFA's referee committee issued improved tests for the referees. In the paper we present in details the new training programme and tests under which we worked with target and experimental group of 12 -15 people. For practice conclusions and recommendations are made that integrate with the modern models for organization and training of football referees.

Съдийството като единна и неделима част от футболната игра, се явява и в диалектическа зависимост от интензификацията и модернизацията на съвременния класически футбол. Футболният съдия осъществява своята дейност при изключително специфични, сложни и динамични условия на футболното състезание. Стохастичното проявление на игровите действия, голямото натоварване във вид на бегова и друга двигателна дейност, както и огромния психологически заряд, обуславят и комплекса от качества, които трябва да притежава футболният съдия. Освен съдийски интелект, изразяващ се най-силно в мощността на мисленето и вземането на бързи и адекватни решения, при недостиг на време съдията трябва да бъде и изграден лидер, много добър педагог и проникателен психолог. Изключително важно проявление на спортологичните качества на футболния съдия е неговата степен на физическа кондиция, възможността за изграждане и поддържане на физически качества.

Актуализацията на тренировъчната програма за съдии по футбол се обуславя от променените условия, иновации в средствата и методите на работа, степен на контрол и

самоконтрол, както и възможностите за възстановяване и биостимулиране на съдийския организъм. Друга изключително важна причина за оптимизиране на учебно-тренировъчната работа е, че съдийската комисия на ФИФА увеличи обема на физическия тест № 2 - от 3 000 м. равномерно бягане на 3 600 м., като възможностите за възстановяване чрез ходене – от 1 000 м. на 1 200 м., а за асистент съдиите в професионалния футбол, времето за възстановяване се намалява от 45 сек. на 40 сек. Ние винаги сме подчертавали, че подготовката на съдиите е един целенасочен, обективизиран и непрекъснат спортно-педагогически процес. Реализирането му е не само за покриване на физическите тестове като еднократно проявени стандартизирани двигателни актове, а да се изгради една целенасочена и добре организирана система за повишаване на функционалните възможности на съдиите, както и подобряване на основните физически качества – сила, бързина, скоростна и бегова издръжливост, гъвкавост и др.

През апробирания период, който включва основно подготвителния етап на съдиите за есенния полусезон на спортно-състезателната 2011-2012 г., работихме с целева експериментална група съдии от 12-15 човека. През

първия седмичен цикъл ние обърнахме внимание на общата бегова работа със средна и голяма интензивност. Техниката на бягането бе също в нашето професионално ползване като важно условие за подобряване степента на свобода и ефективност на движението. Тренировъчните занятия се провеждаха на модернизирания спортен комплекс „Св. Иван Рилски“, като основната част от тренировките бяха изведени в паркова среда (Борисовата градина).

Програмата, по която работихме с целевата група е следната:

Първи тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „А“:

1. Равномерно бягане – 1000 м. ≈ 6 мин.
2. Общоразвиващи упражнения – 10 мин.
3. Работа за техника – правилно движение на ръцете по време на бягане. ≈ 5 мин
4. Специални бегови упражнения – 8 бр. по 30 м. (през ходене)
5. Ускорение – 4 бр. по 50 м.

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 3 600 м. – 18 мин.
2. 1 800 м. – 9 мин.
3. 600 м. – 2.45 мин. (през почивка от 2 мин и пулсова честота 120)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 8 мин + леко бягане 1000 м.

Втори тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „А“:

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 3 000 м. – 15 мин. (почивка 2 мин., пулс около 120)
2. 1 800 м. – 8.30 мин. (почивка 2 мин., пулс около 120)
3. 1 200 м. – 5.40 мин.

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 8 мин + равномерно бягане 1000 м. за 6 мин.

Трети тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „А“:

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 1 x 2 400 м. – 12 мин. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)
2. 2 x 1 200 м. – 6 мин. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)
3. 2 x 600 м - 2.40 мин. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 8 мин + равномерно бягане 1000 м. за 6 мин.

Четвърти тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „А“:

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 2 x 1 800 м. – 18 мин. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)
2. 1 x 1 200 м. – 5.40 мин. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)
3. 2 x 600 м - 2.30 мин. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 8 мин + равномерно бягане 1000 м. за 6 мин.

Пети тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „А“:

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 2 x 1 200 м. – 5.45 мин. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)
2. 4 x 600 м. – 2.40 мин. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)
3. 4 x 300 м – 62 сек. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 8 мин + равномерно бягане 1000 м. за 6 мин.

Шести тренировъчен ден

Поход в пресечена местност – 3 часа.

Седми тренировъчен ден

Активен отдих.

Осми тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „Б“:

1. Равномерно бягане – 1000 м. ≈ 6 мин.
2. Общоразвиващи упражнения – 10 мин.
3. Подскочни упражнения – 6 бр. по 30 м. (през ходене 30 м.)
4. Специални бегови упражнения – 6 бр. по 30 м. (през леко бягане)
5. Бегови упражнения над „ограничителни шапки“ – 11 бр.:
 - Честотно бягане
 - Бързи подскоци
 - Високочестотно бягане
 - Подскоци с ляво рамо
 - Подскоци с дясно рамо
 - Преминаване между „шапките“ – зигзагообразно
6. Ускорения – 4 бр. по 50 м.

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 6 x 600 м. – по 2.30 мин. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)
2. Упражнение за разпускане + леко бягане 1000 м.

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 8 мин + леко бягане 1000 м.

Девети тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „Б“:

II. Основна част – интервална тренировка:

1. Изучаване на техниката „висок старт“ + 5 x 30 м. от висок старт ≈ 4.2 сек. – 4.4 сек.
3 x 40 м. от висок старт – по 5.80 сек.
2. Равномерно бягане – 4 км. за ≈ 20 мин.

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 10 мин + леко бягане 1000 м.

Десети тренировъчен ден:

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „Б“:

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 3 бр. x 600 м. ≈ 2.30 сек. (през 2 мин. почивка, пулс около 120)
2. 4 бр. x 300 м. ≈ 60 сек. (през 1 мин. почивка, пулс около 120)
3. 4 бр. x 150 м. ≈ 28-30 сек. (през 45 сек. почивка, пулс около 120)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 10 мин + леко бягане 1000 м.

Единадесети тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „Б“:

II. Основна част – интервална тренировка:

1. Равномерно бягане 6 км. за ≈ 30 мин.
2. Ускорение 4 бр. x 50 м. (през 50 м. ходене)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – упражнение за гъвкавост - 10 мин

Дванадесети тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „Б“:

II. Основна част – интервална тренировка:

1. Контролно бягане 24 бр. x 150 м. ≈ 28-30 сек. (през 50 м. ходене - 40 сек. почивка)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 10 мин + леко бягане 1000 м.

Тринадесети тренировъчен ден:

1. Обща тонизация – стречинг + леко бягане + дишане от комплекс йога
2. Физикално възстановяване – цялостен масаж

Четиринадесети тренировъчен ден

Активен отдих.

Петнадесети тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „Б“:

Комплекс „Б“ + 4 бр. x 40 м. от висок старт за 5.80 сек. (през 60 сек. почивка).

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 3 серии x 6 x 150 м. ≈ 28-30 сек. (през 40 сек. активно ходене – между сериите почивката е 1 мин. ходене)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 10 мин + леко бягане 1000 м.

Шестнадесети тренировъчен ден

1. Кросово бягане за 6 км. За 30 мин.
2. Работа за гъвкавост - стречинг – 10 мин + леко бягане 1000 м.

Седемнадесети тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „Б“:

Комплекс „Б“ + 5 бр. x 40 м. от висок старт за 5.80 сек. (през 60 сек. почивка).

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 2 серии x 10 бр. x 150 м. ≈ 28 сек. (през 40 сек. активно ходене – между сериите почивката е 1 мин. ходене)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 10 мин + леко бягане 1000 м.

Осемнадесети тренировъчен ден

1. Кросово бягане за 6 км. За 30 мин.
2. Работа за гъвкавост - стречинг – 10 мин + леко бягане 1000 м.

Деветнадесети тренировъчен ден

I. Подготвителна част - загряване – комплекс „Б“:

Комплекс „Б“ + 6 бр. x 40 м. от летящ старт за 5.80 сек. (през 60 сек. почивка).

II. Основна част – интервална тренировка:

1. 1 серия x 12 бр. x 150 м. ≈ 28 - 29 сек. (през 40 сек. активно ходене – между сериите почивката е 1 мин. ходене)

- 1 серия x 12 бр. x 150 м. ≈ 25 - 26 сек. (през 40 сек. активно ходене – между сериите почивката е 1 мин. ходене)

III. Заключителна част:

1. Стречинг – 10 мин + леко бягане 1000 м.

5.

Двадесети тренировъчен ден

Леко възстановително бягане + дълбок стречинг + физикално възстановяване.

Забележка: в тренировъчните цикли задължително се провеждаха тренировки за силова тонизация – два пъти на седем дни. Използваха се оптимални тежести по метода „кръгова тренировка“ или повторен метод на работа, като основно се работеше за качествата - сила, силова издръжливост и гъвкавост.

Актуализирани нормативи за контрол на физическата кондиция

ФИФА реши да въведе от 01.01.2007 г. новите физически тестове за футболни съдии, които бяха частично изменени и допълнени, и влязоха в сила от 01.01.2011 г. Тестовите са два – за оценка на бързината и издръжливостта. Тези нормативи се прилагат ежегодно в началото на есенния и пролетния дял на държавните първенства по футбол. Представяме ви същността на актуализираните тестове, като една от главните цели за подготовка, организация и реализация на учебно-тренировъчната дейност:

Тест 1 – „Спринт“

6х40 м. през 90 сек. ходене за връщане в изходна позиция.

Всяко повторение трябва да бъде под нормата, която за различните по ранг съдии е както следва:

Мъже

1. Международен „Ръководец“ – 40 м. – 6,2 сек.
2. Международен „Асистент“ – 40 м. – 6,0 сек.
3. Ранглиста „Ръководец“ – 40 м. – 6,4 сек.
4. Ранглиста „Асистент“ – 40 м. – 6,2 сек.

Жени

1. Международен „Ръководец“ – 40 м. – 6,6 сек.
2. Международен „Асистент“ – 40 м. – 6,4 сек.
3. Ранглиста „Ръководец“ – 40 м. – 6,8 сек.
4. Ранглиста „Асистент“ – 40 м. – 6,6 сек.

Тест 2 – „Издръжливост“

150 м. гладко бягане + 50 м. ходене

Това бягане се повтаря 24 пъти или 12 обиколки на стадиона, т.е. 4,8 км.

Мъже

1. Международен „Ръководец“ – 150 м. – 30 сек.
50 м. ходене за 35 сек.
2. Международен „Асистент“ – 150 м. – 30 сек.

3. Ранглиста „Ръководец“ – 150 м. – 30 сек.
50 м. ходене за 40 сек.
4. Ранглиста „Асистент“ – 150 м. – 30 сек.
50 м. ходене за 40 сек.

Жени

1. Международен „Ръководец“ – 150 м. – 35 сек.
50 м. ходене за 40 сек.
2. Международен „Асистент“ – 150 м. – 35 сек.
50 м. ходене за 45 сек.
3. Ранглиста „Ръководец“ – 150 м. – 35 сек.
50 м. ходене за 45 сек.
4. Ранглиста „Асистент“ – 150 м. – 35 сек.
50 м. ходене за 50 сек.

Изводите и препоръките, които след задълбочен анализ на данните и спортно-педагогическите наблюдения можем да направим, са следните:

1. Актуализираните тестове за физическа годност могат пълноценно да се използват в тренировъчния процес на съдиите като тренировъчен модел и средство за самоконтрол.
2. Приложената актуализирана учебно-тренировъчна програма е добре апробирана, работеща система, влияеща се от индивидуалните качества на съдиите, съвременните тенденции за хранене, питеен режим, биостимулиране и самоконтрол.
3. Според направените изследвания по време на учебно-тренировъчния процес, застъпени в програмата, чрез пулстестери установихме, че пулсовата честота в края на пробягването от 150 м. варира в зоната на анаеробност (180 удара/мин. До 198 удара/мин.), а след приключване на активната почивка от 50 м. ходене – пулсовата честота достига от 141 удара/мин. до 159 удара/мин., т.е. организмът на изследваните съдии не може да бъде възстановен в нормални граници, а се движи в смесения режим на енергообезпечаване. Това показва надеждността на тестовите и ги доближава характера на футболната игра.
4. В по-голямата си част съдиите не използват ефективно преходния период като в последствие рязко снижат физическата си годност и покачват своя MBI (индекс на телесна маса). Това затруднява системния и качествен подход при реализацията на актуализираната програма. Тук трябва да отбележим, че за съдиите няма „мъртви сезони“ и трябва да са готови физически през цялата спортно-състезателна година.
5. Съвременният учебно-тренировъчен процес, обуславящ програмата изисква системно-последователен подход, дълбока мотивация, работа в екип с треньор (мениджър) като е желателно самият процес да се извършва при оптимални условия, спазвайки се основните принципи на сигурност и ниска степен на травматизъм.

Като заключение можем със задоволство да обобщим, че всички съдии участвали в целевата експериментална група, покриха новите нормативни изисквания на семинар, проведен в гр. Сливен, 22 – 25.07.2011 г.

Литература

- Бъчваров. М. 2000. *Спортология*, С.
- Бъчваров. М., Петров. Л., Иванов. Й. 2008. *Спортология – същност, подходи, експерименти - Учебно пособие за специализирания курс „Спортология и интелект“ на МГУ „Св. Иван Рилски“*, С. Ай анд Би ООД
- Иванов. Й. 2004. Анализ на ръководството на водещи съдии в мачовете от ЕВРО'2004. - В: *Спорт и наука*, брой 6, с. 70-75.
- Иванов. Й. 2008. Обективизиране на двигателната активност на елитни футболни съдии. – В: *Годишник на МГУ „Св. Иван Рилски“*, Свитък IV: Хуманитарни и стопански науки, том 51, с. 85-87.
- Иванов, Й. 2009. *Интегрална физическа подготовка на футболния съдия – Спортологични аспекти, тренировъчни програми, модели за контрол*, С., БИНС
- Иванов. Й., Цолов. Б. 2009. Проблемът за психофизичната адаптация на футболния съдия. - В: *Спорт и наука*, брой 4, с. 24-30.
- Иванов. Й., Цолов. Б. 2009. Контролът върху тренировъчното натоварване на футболния съдия. - В: *Спорт и наука*, брой 6, с. 35-39.
- Иванов. Й., Цолов. Б. 2010. Особенности на подготовителния период при елитните футболни съдии. – В: *Спорт и наука*, брой 1, с. 76-82.
- Цолов. Б., Иванов. Й. 2009. Съвременни аспекти на мениджмънта в спорта. – В: Сб. *Известия*, том IX, с. 42-48.
- Нормативни документи на БФС, УЕФА и ФИФА.*

Препоръчана за публикуване от
катедра „Физкултура и спорт“, Хуманитарен департамент