

Национална спортна академия

„Васил Левски“

Катедра „Футбол и тенис“



Крум Ангелов Ловков

Методика за подготовка на 15 – 16 годишни
футболисти

АВТОРЕФЕРАТ

София, 2018

Национална спортна академия „Васил Левски“

Катедра „Футбол и тенис“

КРУМ АНГЕЛОВ ЛОВКОВ

**МЕТОДИКА ЗА ПОДГОТОВКА НА 15 – 16
ГОДИШНИ ФУТБОЛИСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ

на дисертационен труд за присъждане на образователната и научна степен „ДОКТОР“ в професионално направление 7.6. Спорт, научна специалност „Теория и методология на спортната наука“.

Научен ръководител:

Доц. Емил Атанасов, доктор

Официални рецензенти:

Проф. Лъчезар Димитров, доктор

Доц. Георги Игнатов, доктор

Дисертационният труд съдържа 138 страници, 48 таблици, 33 фигури.

Библиографията включва 106 източника, от които 65 на кирилица, 30 на латиница и 11 интернет сайта.

Дисертационният труд е обсъден, апробиран и насочен за защита от катедра „Футбол и тенис“ при Национална спортна академия „Васил Левски“ на 29.03.2018 година.

Защитата на дисертационния труд ще се състои на 07.06.2018 г., от 13 часа в зала „ Бекенбауер “ на НСА „Васил Левски“, Студентски град, на заседание на Научно жури по Теория и методология на спортната наука.

УВОД

Разрешаването на проблема за многогодишната подготовка на младите футболисти е свързан с опитите емпирично да бъдат обосновани нови модели и подходи за работа, които да отразяват нуждите на практиката.

В последното десетилетие се наблюдаваше тенденция към снижаване на възрастта за начало на организирани занимания по футбол. Това по наше мнение измени структурата и съдържанието на методическите разработки осигуряващи работата с младите състезатели. От друга страна все по ранното включване в представителните отбори предявява високи изисквания към работата в академичните за подрастващи.

Наблюденията и анализите ни през последните две години върху широк кръг от клубове и различни възрасти показват, че съществуват празноти в подготовката на младите ни състезатели.

Поради тази причина дисертационният труд представлява естествен опит за подобряване и обогатяване на теорията свързана с подготовката на 15 - 16 годишни футболисти.

Тази възраст често е определяна от специалистите като ключова за развитието на младите футболисти. Това е така поради факта, че тя се явява естествен преход от един етап от човешкото развитие в друг. От една страна биологичното развитие създава

предпоставки за повишаване обема и сложността на външните въздействия, а от друга лабилността на психическите процеси създава затруднения в работата на ангажираните с дейността.

Широко застъпено мнение е че, пропуските допуснати в тази възраст не могат да бъдат компенсирани в последващ етап.

Възрастта предполага повишаване на обема на тренировъчните натоварвания и решаване на конкретни футболни проблеми чрез използването на специфични футболни упражнения.

Първа глава

Теоретична постановка на проблема

I.1.Растеж и развитие – основни закономерности

Основните понятия залегнали при разкриването на закономерните промени настъпващи в организма под влиянието на екзогенни и ендогенни фактори във възрастов аспект са растеж и развитие. Често двете понятия се разглеждат като синоними.

Неравномерното протичане на процесите на развитие обуславя въвеждането на термина биологическа възраст, която може да е различна от календарната възраст на индивида. Съществуват различни методи за определяне на биологичната възраст – чрез оценка на развитието на вторичните полови белези, на морфологичните, функционалните, двигателните и биохимичните показатели.

В младежките състезания, не само в България, децата са разделени според тяхната хронологическа възраст. В много изследвания обаче авторите доказват, че поставената граница за селекция (която е в рамките от 01 януари до 31 декември) може да се определи като ненадеждна, тъй като съществуват закономерни различия в развитието им. Така например децата родени в началото на периода сравнени с тези родени в края му имат предимство от почти една година в развитието си. (Werner, F. H., J. V. Winckel, A. M. Williams, 2005) (Jimenez, I. P., M. T. G. Pain, 2008)

Според Carling et al. отчетливо се забелязва тенденция при подбора на младите състезатели преимущество да имат тези родени в първата половина на селекционната година – 72% за сметка на родените в края, регистрирани са статистически значими разлики по отношение на ръста, теглото и скоростно-силовите възможности на състезателите родени през първото полугодие. (Carling, C., F. le Gall, T. Reilly, A. M. Williams, 2009) До подобно заключение достигат и Nicolas Delorme et al. като констатираат, че най-големи разлики се наблюдават във възрастовите групи при U-13 и U-15. (Delorme, N., J. Boiche, M. Raspaud, 2010)

I.3.1. Физическа подготовка и сензитивни периоди за развитие на двигателните качества.

Физическата подготовка се разглежда като основа, без която футболистите не биха могли да проявят напълно своите технико-тактически способности, навици и умения. Основната цел при работата с подрастващи е да се осигури оптимално развитие на двигателните способности и функционални възможности, отчитайки възрастовите особености на организма, с цел достигането на високо спортно майсторство.

Физическата подготовка представлява определено равнище (ниво, степен) на развитие на основните двигателни качества на футболистите. (Бъчваров, М., 1999) Отчитайки възрастовите изменения настъпващи в структурно и функционално отношение в теорията и практиката се разграничават т.нар. сензитивни периоди за развитие на двигателните качества. Най-общо тези времеви отрязъци се характеризират с повишена чувствителност на организма към външни въздействия с определена насоченост. Счита се, че това възможностите за влияние върху тези характеристики са най-големи и пропуснатите възможности не могат да бъдат наваксани във времето.

Футболът като спортна дисциплина в последно време търпи развитие, което засяга всички страни на подготовката.

Що се касае до методите използвани при работата за **издръжливост** съществуват две различни постановки за постигането на една и съща цел. От една страна стои въпросът за чистата бегова работа (без топка). Този подход се счита за основен при изграждането на издръжливостта, като главната причина е схващането за невъзможността на специфичните упражнения с топка да предизвикат съществени натоварвания, които да предизвикат необходимите физиологически реакции. В редица изследвания обаче се посочва, че специфичните футболно-кондиционни игри имат положителен ефект върху специфичната футболна работоспособност, а същевременно влияят положително и върху технико-тактическата подготовка на състезателите. (Little, T., A. Williams., 2006) (Dellal, A., C. Chamari et al., 2008) (Koklu, Y., A. Asci et. al., 2011)

I.5. Работна хипотеза

Разглежданият етап се явява преход от периода на пубертет към юношество. Въпреки, че в основната си част развитието е почти приключило, някои от компонентите съставлящи високото спортно майсторство могат да търпят промени, а други се намират в сензитивен период от развитието си.

Промените съпътстващи развитието в когнитивната сфера на състезателите на възраст 15-16 години позволяват усъвършенстването на тактическите им възможности да се осъществява на базата на усложняване на изучавания материал.

Всичките гореизброени условия могат да бъдат реализирани само върху основата на много добра физическа подготовка. Взаимовръзката между отделните страни на подготовката на състезателите е известна и широко дискутирана, като разделението им е условно.

Имайки предвид тези факти ние формулирахме **работната си хипотеза: предполагаме, че конструирания от нас модел за подготовка на 15-16 годишни футболисти ще повиши ефективността на тренировъчния процес, както и нивото на отделните страни на подготовката им.**

Втора глава

Цел, задачи, методика и организация на изследването

II.1. Цел на изследването

Целта на настоящото изследване е да се повиши ефективността на спортната подготовка на 15-16 годишни футболисти, чрез прилагането на годишен модел за обучение.

II.2. Задачи на изследването

За реализирането на поставената цел си поставихме следните задачи:

1. Анализ и проучване на проблема по литературни източници;
2. Изследване на моментното състояние на детско-юношеските школи и работата с подрастващи състезатели чрез анкетно проучване;
3. Да се разработи тестова батерия за контрол на подготовеността на 15-16 годишни състезатели по футбол;
4. Да се разработи и апробира годишен модел за подготовка на 15-16 годишни състезатели по футбол;

5. На базата на проведеното изследване и анализ да се изведат аргументирани изводи и препоръки;

II.3. Методика и организация на изследването

II.3.1. Обект на изследването

Обект на настоящото изследване е нивото на подготвеност на подрастващи състезатели по футбол във възрастовия период 15-16 години, както и възможностите за оптимизация на тренировъчния и състезателния процес на съответната група.

II.3.2. Предмет на изследването

Предмет на изследването е влиянието на конструираният годишен модел за подготовка на футболисти във възрастта 15-16 години.

II.3.3. Субект на изследването

Субект на изследването бяха 44 състезатели от ПФК Берое 22 състезатели обособени в ЕГ и ПФК Славия също 22 състезатели обособени в КГ. Също така и 55 треньори по футбол като част от анкетното проучване.

II.3.4. Методи на изследването

1. Проучване и анализ на литературни източници
2. Анкетно проучване
3. Педагогически експеримент
4. Спортно-педагогическо тестиране
5. Статистически методи за обработка на данните от изследването

II.3.5. Организация на изследването

- **I етап** – през първия етап на изследването от Май 2015 г. до Ноември 2015 г. беше проведен литературен анализ на проблема за подготовката на подрастващи футболисти. Също така беше проведено анкетно проучване с треньори по футбол. На базата на литературния анализ формулирахме и работната си хипотеза, целта и задачите на изследването;
- **II етап** – през втория етап на изследването обхващащ месеците Декември 2015 г. до Юни 2016 г. създадохме годишна програма за подготовка на 15 – 16 годишни футболисти, определихме контролна и експериментална група, изготвихме тестова батерия за контрол на спортната подготовка;
- **III етап** – през третия етап от изследването обхващащ месеците Юли 2016 г. до Юни 2017 г. апробирахме изготвената

програма, проведохме изследвания преди и след експеримента;

- **IV етап** – през четвъртия етап от изследването обхващащ месеците Юли 2017 г. до Февруари 2018 г. проведохме статистически анализ на резултатите от експеримента, изведохме съответните изводи и препоръки за практиката, както и окончателно оформихме дисертационния труд и пристъпихме към подготовка за защитата му;

II.4.1. Същност на създадения модел за подготовка на 15-16 годишни футболисти

Разработената програма за подготовка на 15-16 годишни футболисти съдържа 2 макроцикъла (есен, пролет) съдържащи три периода (подготвителен, състезателен и преходен период).

Таблица 1 Макроциклична структура на програмата

Макроцикъл 1 (есен)	Макроцикъл 2 (пролет)
1. Подготвителен период	1.Подготвителен период
2.Състезателен период	2. Състезателен период
3. Преходен период	3. Преходен период

Общите параметри на тренировъчното и състезателното натоварване са представени на таб. 11. Планирани са 229 тренировъчни дни, 30 състезателни дни и 106 почивни дни. Общото тренировъчно натоварване като часове е 343,5 часа и 40 часа участие в състезания.

Таблица 2 Общи параметри на натоварването

Общи параметри на тренировъчното и състезателното натоварване	
1. Общ брой тренировъчни дни	229
2. Общ брой състезания	30
3. Общ брой почивни дни	106
4. Общ брой тренировъчни часове	343,5
5. Общ брой състезателни часове	40

Подготвителният период съдържа 2 мезоцикъла обхващащи по 4 микроцикъла с пет тренировъчни занимания. Състезателният период съдържа 3 мезоцикъла обхващащи 5 микроцикъла с 5 тренировъчни занимания и участие в състезание.

Насоката при техническата подготовка е към усъвършенстване и изпълняване на техническите елементи на висока скорост и при активна съпротива в игрова обстановка.. За целта се предвижда изпълнението на техническите похвати в макроелемент.

Таблица 3 Цели и съдържание на техническата подготовка

Цели на техническата подготовка					
1. Усъвършенстване на техническите похвати на висока скорост; 2. Възможност за последователно свързване на технически похвати на висока скорост и съпротива					
Съдържание на тренировката – техника (есен)					
Подготвителен период		Състезателен период			Преходен
Мезоцикъл 1	Мезоцикъл 2	Мезоцикъл 3	Мезоцикъл 4	Мезоцикъл 5	Мезоцикъл 6
4	4	5	5	5	3
Микроцикълa	микроцикълa	микроцикълa	Микроцикълa	микроцикълa	микроцикълa
Овладяване и отвеждане Вътрешен удар Дрибъл и подаване Водене и завършване Жонглиране	Отвеждане Поемане и обръщане Вътрешен удар (игра с едно докосване) Дрибъл, преодоляване и завършване Игра с глава Отнемане	Удари по топката Вътрешен удар (игра с едно докосване) Поемане и обръщане Обръщане с топка Водене и Преодоляване Отнемане	Удари по топката Вътрешен удар (игра с едно докосване) Поемане и обръщане Обръщане с топка Водене и Преодоляване Отнемане	Удари по топката Вътрешен удар (игра с едно докосване) Поемане и обръщане Обръщане с топка Водене и Преодоляване Отнемане	Контрол на техническата подготовка Акцент върху индивидуалните технически възможности

Таблица 4 Цели и съдържание на психологическата подготовка

Цели на психологическата подготовка					
1. Да подготви състезателите за преодоляване на тренировъчното натоварване; 2. Да подготви състезателите за участие в състезания и реализиране на потенциала им;					
Съдържание на психологическата подготовка (есен)					
Подготвителен период		Състезателен период			Преходен период
Мезоцикъл 1	Мезоцикъл 2	Мезоцикъл 3	Мезоцикъл 4	Мезоцикъл 5	Мезоцикъл 6
4	4	5	5	5	3
Микроцикъла	микроцикъла	микроцикъла	микроцикъла	микроцикъла	микроцикъла
Мотивация Воля Целеполагане Целеустременост	Воля Решителност Смелост Инициативност Увереност Самочувствие Контрол на емоционалното състояние преди, по време на и след тренировка Конкурентност	Решителност Смелост Увереност Самоконтрол Самооценка Контрол на емоциите преди, по време на и след състезание Взаимопомощ	Решителност Смелост Увереност Самоконтрол Самооценка Контрол на емоциите преди, по време на и след състезание Взаимопомощ	Решителност Смелост Увереност Самоконтрол Самооценка Контрол на емоциите преди, по време на и след състезание Взаимопомощ	Самооценка Самоконтрол

Съдържанието на тактическата подготовка както и целите ѝ про-
диктувани от закономерните промени настъпващи в организма на
младите състезатели предполагат усложняването и увеличаването
на обема ѝ в годишния цикъл. Акцентът пада върху усъвършенст-
ване на груповите и колективни тактически действия в двете фази
на играта, както и прехода между тях.

Целите на психологическата подготовка са в две основни
направления, а именно тренировъчния процес и състезанието:

1. Да осигури преодоляването на увеличения обем и специали-
зацията на използваните методи и средства по време на тре-
нировъчния процес;
2. Да осигури възможност за изява на максималните потенци-
ални възможности на състезателите по време на състезание;

По отношение на физическата подготовка основният акцент
през периода е насочен към развитието на аеробния капацитет,
скоростно-силовите възможности на състезателите и силовия ком-
понент.

Цели на тактическата подготовка					
1. Усъвършенстване на групови и колективни тактически действия;					
2. Прилагане на групови и колективни тактически действия по време на състезание;					
Съдържание на тактическата подготовка (есен)					
Подготвителен период		Състезателен период			Преходен период
4 микроцикъла	4 микроцикъла	5 микроцикъла	5 микроцикъла	5 микроцикъла	3 микроцикъла
Защита	Защита	Защита	Защита	Защита	Защита
Компактност Преса в средна третина Подсигуряване Отстъпване и Задържане Баланс Концентрация на защитата	Ограничаване на игрово пространство Преход от защита в атака Позициониране и отнемане на топката (1 срещу един в защитата)	Позициониране и отнемане на топката Преход от защита в атака Отстъпване и задържане на атаката Препредаване на противников състезател Статични положения	Позициониране и отнемане на топката Преход от защита в атака Отстъпване и задържане на атаката Препредаване на противников състезател Статични положения	Позициониране и отнемане на топката Преход от защита в атака Отстъпване и задържане на атаката Препредаване на противников състезател Статични положения	Разнообразни игрови форми Атака/защита
Атака	Атака	Атака	Атака	Атака	Атака
Изграждане на атаката Игра в ширина Игра в дълбочина Трайно владение на топката Смяна на фронта на атаката	Флангова атака Преход от атака в защита Преодоляване и завършване (1 срещу един във фаза атака)	Завършване на атаката Преход от атака в защита Контраатака Статични положения	Завършване на атаката Преход от атака в защита Контраатака Статични положения	Завършване на атаката Преход от атака в защита Контраатака Статични положения	Разнообразни игрови форми Атака/защита

Таблица 5 Цели и съдържание на физическата подготовка

Период	Мезоцикъл	Седмица	Зона	Качество
Подготвителен Период	Мезоцикъл 1	Седмица 1	1	Аеробен капацитет + Сила
		Седмица 2	2	Аеробен капацитет + Сила
		Седмица 3	2-3	Аеробен капацитет + Силова издръжливост
		Седмица 4	3-4	Аеробна мощ
Подготвителен Период	Мезоцикъл 2	Седмица 5	3-4	Аеробна мощ + Скоростно силови качества
		Седмица 6	4	Анаеробна гликолитична издръжливост
		Седмица 7	4-5	Анаеробна гликолитична издръжливост
		Седмица 8	2-3	Анаеробна алактатна издръжливост + Бързина
Състезателен Период	Мезоцикъл 3	Седмица 1	2-3	Аеробен капацитет + Сила
		Седмица 2	3-4	Аеробна мощ + Скоростно силови качества
		Седмица 3	3-4	Аеробна мощ + Скоростно силови качества
		Седмица 4	4-5	Аеробна гликолитическа издръжливост
		Седмица 5	3	Анаеробна алактатна издръжливост + Бързина
Състезателен Период	Мезоцикъл 4	Седмица 1	2-3	Аеробен капацитет + Сила
		Седмица 2	3-4	Аеробна мощ + Скоростно силови качества
		Седмица 3	3-4	Аеробна мощ + Скоростно силови качества
		Седмица 4	4-5	Аеробна гликолитическа издръжливост
		Седмица 5	2-3	Анаеробна алактатна издръжливост + Бързина
Състезателен Период	Мезоцикъл 5	Седмица 1	2-3	Аеробен капацитет + Сила
		Седмица 2	3-4	Аеробна мощ + Скоростно силови качества
		Седмица 3	3-4	Аеробна мощ + Скоростно силови качества
		Седмица 4	4-5	Аеробна гликолитическа издръжливост
		Седмица 5	2-3	Анаеробна алактатна издръжливост + Бързина
Преходен Период	Мезоцикъл 6	Седмица 1	1-2	Аеробна издръжливост + Сила (регионална)
		Седмица 2	1-2	Аеробна издръжливост + Сила (локална)
		Седмица 3	1-2	Аеробна издръжливост + Сила (локална)

Таблица 6 Цели и съдържание на техническата подготовка (пролет)

Цели на техническата подготовка					
1. Усъвършенстване на техническите похвати на висока скорост; 2. Възможност за последователно свързване на технически похвати на висока скорост и срещу съпротива;					
Съдържание на тренировката – техника (пролет)					
Подготвителен период		Състезателен период			Преходен период
Мезоцикъл 1	Мезоцикъл 2	Мезоцикъл 3	Мезоцикъл 4	Мезоцикъл 5	Мезоцикъл 6
4	4	5 микроцикъла	5 микроцикъла	5 микроцикъла	3
Микроцикъла	микроцикъла				микроцикъла
Овладяване и обръщане Отвеждане Водене Дрибъл, преодоляване и завършване Удари по топката с крак	Удари по топката Овладяване Отвеждане Игра с глава Обръщане с топка Вътрешен удар (игра с едно докосване) Отнемане на топката	Удари по топката Дрибъл, преодоляване и завършване Вътрешен удар (игра с едно докосване и завършване на атаката) Поемане и обръщане	Удари по топката Дрибъл, преодоляване и завършване Вътрешен удар (игра с едно докосване и завършване на атаката) Поемане и обръщане	Удари по топката Дрибъл, преодоляване и завършване Вътрешен удар (игра с едно докосване и завършване на атаката) Поемане и обръщане	Контрол на техническата подготовка Акцент върху инд. технически възможности

Таблица 7 Цели и съдържание на тактическата подготовка (пролет)

Цели на тактическата подготовка					
1. Усъвършенстване на групови и колективни тактически действия;					
2. Прилагане на групови и колективни тактически действия по време на състезание;					
Съдържание на тактическата подготовка (пролет)					
Подготвителен период		Състезателен период			Преходен период
4 микроцикъл	4 микроцикъл	5 Микроцикъл	5 микроцикъл	5 Микроцикъл	3 микроцикъл
Защита	Защита	Защита	Защита	Защита	
Компактност Подсигуряване Баланс на Защитата Дълбочина на Защитата Подсигуряване	Групово отнемане на топката Препредаване на противник Преса в средна третина Преход Задържане на атаката	Позициониране и отнемане на топката Преход Отстъпване и прегрупиране Статични положения	Позициониране и отнемане на топката Преход Отстъпване и прегрупиране Статични положения	Позициониране и отнемане на топката Преход Отстъпване и прегрупиране Статични положения	Разнообразни игрови форми Атака/защита
Атака	Атака	Атака	Атака	Атака	Атака
Трайно владение на топката Игра в ширина Игра в дълбочина Подкрепа на атаката	Изграждане на атаката Смяна на местата Флангова атака Атака през центъра Преход Контраатака	Завършване на атаката Преход Контраатака Статични положения	Завършване на атаката Преход Контраатака Статични положения	Завършване на атаката Преход Контраатака Статични положения	Разнообразни игрови форми Атака/защита

Таблица 8 Цели и съдържание на психологическата подготовка

Цели на психологическата подготовка					
1. Да подготви състезателите за преодоляване на тренировъчното натоварване; 2. Да подготви състезателите за участие в състезания и реализиране на потенциала им;					
Съдържание на психологическата подготовка (пролет)					
Подготвителен период		Състезателен период			Преходен период
Мезоцикъл 1	Мезоцикъл 2	Мезоцикъл 3	Мезоцикъл 4	Мезоцикъл 5	Мезоцикъл 6
4	4 микроцикъла	5 микроцикъла	5 микроцикъла	5 микроцикъла	3
Микроцикъла					микроцикъла
Мотивация Воля Целеполагане Целеустременост Самоконтрол Самочувствие	Воля Решителност Смелост Инициативност Увереност Самочувствие Контрол на емоционалното състояние преди, по време на и след тренировка Конкурентност	Решителност Смелост Увереност Самоконтрол Самооценка Контрол на емоциите преди, по време на и след състезание Взаимопомощ	Решителност Смелост Увереност Самоконтрол Самооценка Контрол на емоциите преди, по време на и след състезание Взаимопомощ	Решителност Смелост Увереност Самоконтрол Самооценка Контрол на емоциите преди, по време на и след състезание Взаимопомощ	Самооценка Самоконтрол

Таблица 9 Цели и съдържание на физическата подготовка (пролет)

Период	Мезоци- къл	Седмица	Зона	Качество
Подготвителен Период	Мезоци- къл 1	Седмица 1	2-3	Аеробен капацитет + Сила
		Седмица 2	2-3	Аеробен капацитет + Сила
		Седмица 3	3-4	Аеробна мощ + Силова издръжливост
		Седмица 4	3-4	Аеробна мощ
Подготвителен Период	Мезоци- къл 2	Седмица 5	3-4	Аеробна мощ + Динамична сила
		Седмица 6	4-5	Анаеробна гликолитична издръжливост
		Седмица 7	4-5	Анаеробна гликолитична издръжливост
		Седмица 8	2-3	Анаеробна алактатна + Бързина
Състезателен Период	Мезоци- къл 3	Седмица 1	3-4	Аеробна мощ + Силова издръжливост
		Седмица 2	3-4	Аеробна мощ + Динамична сила
		Седмица 3	4-5	Анаеробна гликолитическа издръжливост
		Седмица 4	4-5	Аеробна гликолитическа издръжливост
		Седмица 5	2-3	Анаеробна алактатна издръжливост + Бързина
Състезателен Период	Мезоци- къл 4	Седмица 1	3-4	Аеробна мощ + Силова издръжливост
		Седмица 2	3-4	Аеробна мощ + Динамична сила
		Седмица 3	4-5	Анаеробна гликолитическа издръжливост
		Седмица 4	4-5	Аеробна гликолитическа издръжливост +
		Седмица 5	2-3	Анаеробна алактатна издръжливост + Бързина
Състезателен Период	Мезоци- къл 5	Седмица 1	3-4	Аеробна мощ + Силова издръжливост
		Седмица 2	3-4	Аеробна мощ + Динамична сила
		Седмица 3	4-5	Анаеробна гликолитическа издръжливост
		Седмица 4	4-5	Аеробна гликолитическа издръжливост +
		Седмица 5	2-3	Анаеробна алактатна издръжливост + Бързина
Преходен Период	Мезоци- къл 6	Седмица 1	1-2	Аеробна издръжливост + Сила (регионална)
		Седмица 2	1-2	Аеробна издръжливост + Сила (локална)
		Седмица 3	1-2	Аеробна издръжливост + Сила (локална)

В годишния модел през подготовителния период са предвидени 5 тренировъчни занимания, по едно на ден.

Таблица 10 Модел на тренировката Фи-Те-Та,, Д+2

Фаза на тренировката	Съдържание	Време	Целева зона
Подготовителна Част	Равномерно бягане ОРУ Бегови упражнения	10` - 15`	1 1-2
Фи	Променливо бягане Сила	25`	2-3
Те	Техника в изолирани условия Техника срещу противник Пас форма	15`	2-3
Та	7х7,8х8 игра в ширина	20	3
Игра	11х11 Свободна игра	15	3-4
Заклучителна част	Стречинг Превенция от травми	5` - 10`	1

Денят след мача е почивен. Първата технико-тактическа тренировка е с аеробна насоченост. Техничко – тактическите задачи се решават посредством групови и отборни взаимодействия.

Таблица 11 Модел на тренировката Фи-Та, Д+3

Фаза на тренировката	Съдържание	Време	Целева зона
Подготвителна част	В ромб Поемане Подаване Двойно подаване Смяна на местата	15` - 20`	1-2 2-3
Фи	Динамична сила Подскоци Многоскоци Стартове със смяна на посоката	30`	3-4
Фи - Та	3х3,4х4,5х5 Преход	30`	4-5
Заклучителна част	Бавно бягане Стречинг Превенция от травми	5` - 10`	1

Втората тренировка се явява пикова за микроцикъла и е с анаеробна насоченост като решава проблеми на специфичната футболна кондиция, на базата на специфични футболно-кондиционни упражнения и специфични упражнения в зависимост от целите на цикъла.

Таблица 12 Модел на тренировката Те-Та, Д-3

Фаза на тренировката	Съдържание	Време	Целева зона
Подготвителна част	Забавни игри (с ръце, с крака) Пас форма Квадрат 6х2 акцент Те	15` - 20`	1-2
Те	Технически похвати със съпротива	15`	2-3
Та	6х4,8х6 Трайно владение и игра в дълбочина Компактност Подсигуряване	20` - 25`	3
Игра	Според тактическите цели в основната част	15`	3
Заклучителна част	Гъвкавост Превенция от травми	10` - 15`	1

Третата и четвъртата технико-тактически тренировки решават задачите за техническата и тактическата подготовка в микроцикъл.

Таблица 13 Модел на тренировката Та –Те, Д-2

Фаза на тренировката	Съдържание	Време	Целева зона
Подготвителна част	Равномерно бягане Координационен комплекс Честота на движенията	15` - 20`	1-2
Те	Пас форма със завършване	15`	2-3
Та	Модули в атака Изграждане на атаката Развитие на атаката Завършване на атаката Преход	20` - 25`	3
Игра	Акцент според целите на основната част	15`	3
Заклучителна част	Бавно бягане Стречинг Превенция от травми	10` - 15`	1

Тренировката преди мача е насочена към непосредствената подготовка на състезателите за срещата.

Таблица 14 Модел на тренировката Те-Та-Фи, Д-1

Фаза на тренировката	Съдържание	Време	Целева зона
Подготвителна Част	Квадрат 4x2,5x2 Пас форма	15` - 20`	1-2
Те	Технически похвати в изолирани условия Удари от близка дистанция	10`	2-3
Фи	Бързина на реакцията Стартова скорост Ускорение		2-3
Та	Офанзивни комбинации + завършване Построяване на защитен блок Преса Подсигуряване	15` - 20`	3
Статични положения	В атака В защита	15`	2
Заклучителна част	Бавно бягане Стречинг Превенция	10` - 15`	1

Трета глава

Анализ на получените резултати

III.2. Анализ на резултатите от спортно-педагогическото тестване

III.2.1. Вариационен анализ на получените резултати

Вариационният анализ показва, че разпределението на изследваните променливи величини от всички тестове от използваната тестова батерия е нормално. Това ни дава основание да използваме t критерия на Стюдънт за проверка на хипотези в последващата обработка на данните. Вариационният анализ е представен в приложение № 2.

В теста 15м спринт от място не са регистрирани статистически значими разлики между ЕГ и КГ в началото на експеримента. След края на експеримента настъпват статистически значими промени по отношение на изследвания признак и в двете изследвани групи, в ЕГ обаче той е с по-висока практическа стойност, за което съдим от коефициента Cohen`s d.

Таблица 15 Сравнителен анализ в теста 15м спринт от място

15м спринт от място	I изследване		II изследване		D	d %	Cohen`s d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	2,66	0,13	2,45	0,05	0,21	7,89	1,47	5,943	100
КГ	2,74	0,08	2,63	0,09	0,10	3,64	0,91	3,640	99,81
D	-0,07		-0,18		0,11				
T	-1,960		-7,683		2,571				
P(t)	94,24		100		98,55				

В теста 30м спринт от място не се наблюдават статистически значими разлики при първото изследване в ЕГ и КГ. При второто изследване настъпват значителни статистически значими разлики в ЕГ с висока практическа стойност, за което съдим от по-високата емпирична стойност на t критерият на Стюдънт от табличната му за съответния обем на извадката.

Таблица 16 Сравнителен анализ в теста 30м спринт от място

30м спринт от място	I изследване		II изследване		d	d %	Co- hen`s d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	4,64	0,26	4,29	0,01	0,35	7,5	1,2	4,914	100
КГ	4,68	0,16	4,44	0,10	-0,24	5,1	1	-3,040	98,5
D	-0,04		-0,3		0,21				
T	-0,501		-4,429		2,445				
P(t)	38,05		100		98				

В КГ също настъпват значими изменения във величината на изследвания признак, но с по-ниски практически стойности, което ни показва коефициента Cohen`s d.

При теста скок дължина от място в началото на проведеното изследване не се наблюдават статистически значими различия в двете групи. В края на изследването настъпват статистически значими разлики в изследвания признак в двете групи изследвани лица, с чувствително по-високи стойности в ЕГ.

Таблица 17 Сравнителен анализ в теста скок дължина от място

Скок дължина от място	I изследване		II изследване		d	d %	Cohens d	t	P(t)
	X _I	S _I	X ₂	S ₂					
ЕГ	2,11	0,20	2,57	0,08	-0,46	21,8	2,09	-9,055	100
КГ	2,13	0,19	2,34	0,09	-0,21	9,9	0,91	-3,888	99,89
D	0,02		0,23		0,25				
T	0,353		7,631		3,335				
P(t)	27,39		100		99,81				

Коефициента на t критерият на Стюдънт е с по-висока емпирична стойност от табличната му за посочения обем на извадката. За високата практическа стойност на разликата настъпила при второто изследване съдим по високата стойност на коефициента на Коен 2,09.

По отношение на теста слалом 30м между жалони при първото изследване не се наблюдават статистически значими разлики в двете групи изследвани лица. Разликата при второто измерване е статистически значима в ЕГ с голяма практическа стойност, което се потвърждава от по-високата емпирична стойност на t критерият на Стюдънт 6,491, която е по-висока от критичната за посочения

обем на извадката. В КГ също настъпват изменения, които не се проявяват като статистически значими.

Таблица 18 Сравнителен анализ в теста слалом 30м

Слалом 30м	I изследване		II изследване		d	d %	Co- hen's d	t	P(t)
	X _I	S _I	X ₂	S ₂					
ЕГ	5,14	0,24	4,70	0,11	0,44	8,6	1,58	6,491	100
КГ	5,15	0,35	4,96	0,24	0,18	3,5	0,5	2,069	94,76
D	-0,05		-0,26		0,26				
T	-0,057		4,103		2,364				
P(t)	4,51		99,98		97,6				

Коефициента на Коен показва, че разликата от 0,5 в КГ е с умерена практическа стойност.

При теста совалка 10х15м в първото изследване не са отчетени статистически значими разлики в двете групи изследвани лица. В края на изследването в ЕГ разликата е статистически значима с висока гаранционна вероятност P(t) 100%. Коефициента на Коен показва, че практическата стойност на разликата е голяма. В КГ също настъпват положителни изменения по отношение на измервания признак, но с по-ниска практическа стойност.

Таблица 19 Сравнителен анализ в теста совалка 10х15м

Совалка 10х15м	I изследване		II изследване		d	d %	Co- hen's d	T	P(t)
	X _I	S _I	X ₂	S ₂					
ЕГ	34,27	1,12	31,21	0,86	3,06	8,9	2,06	9,248	100
КГ	34,89	1,83	33,95	0,50	0,94	2,7	0,59	2,622	98,3
D	0,61		-2,71		2,07				
T	-1,277		-12,115		4,163				
P(t)	79,03		100		100				

Разликата в крайното изследване на двете групи е статистически значима, за което съдим от по-високата емпирична стойност на критерия на Стюдънт 4,163 сравнена с критичната за посочения обем на извадката.

При теста IRST в началното изследване на двете групи не са регистрирани статистически значими разлики по отношение на изследвания признак.

Таблица 20 Сравнителен анализ в теста IRST

IRST	I изследване		II изследване		d	d %	Cohen's d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	83,95	11,34	102,30	13,63	-18,35	21,6	1,02	-4,543	100
КГ	79,65	12,46	88,05	8,86	-8,41	10,56	0,99	-4,075	99,9
D	4,30		14,24		9,94				
T	1,099		3,848		-2,081				
P(t)	72,1		100		95,5				

При второто изследване в ЕГ настъпват статистически значими разлики по отношение на измервания признак, за което съдим от коефициента на Коен 1,02 и по-високата емпирична стойност на критерия на Стюдънт t -4,453 сравнена с критичната за съответната извадка. Разликите между двете групи са статистически достоверни с гаранционна вероятност P(t) 95,5.

При теста жонглиране в началното изследване разликите между двете групи изследвани лица не са статистически значими, което се потвърждава от коефициента на t критерия на Стюдънт, който е със стойност -1,230 по-ниска от критичната за посочения обем на извадката.

Таблица 21 Сравнителен анализ в теста жонглиране

Жонгли- ране	I изследване		II изследване		d	d %	Co- hen`s d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	5,15	1,95	8,07	1,26	-2,92	-56,7	1,17	-4,218	99,88
КГ	6	1,61	7,07	1,27	-1,07	17,83	1	-3,741	99,75
D	-0,85		1		-1,85				
T	-1,230		2,07		-2,536				
P(t)	77		95,08		95,60				

Разликите установени в крайното изследване между двете групи изследвани лица са статистически достоверни с гаранционна вероятност от 95,60%. И в двете групи се наблюдават значими промени по отношение на изследвания признак, като в ЕГ те имат по-висока практическа стойност, за което съдим от коефициента Co-hen`s d, който в ЕГ е 1,17.

По отношение на теста водене на топката в първото изследване на са регистрирани статистически значими разлики между двете групи. И в двете групи настъпват положителни промени в изследвания признак при второто изследване.

Таблица 22 Сравнителен анализ в теста водене на топката

Водене на топката	I изследване		II изследване		d	d %	Co-hen`s d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	11,59	0,42	10,26	0,24	1,33	11,47	2,60	-9,475	100
КГ	11,41	0,54	10,73	0,43	0,68	5,95	1,04	-3,91	99,82
D	0,18		-0,47		0,65				
T	0,957		-3,490		2,898				
P(t)	65,24		99,82		99,23				

Коефициента на t критерия на Стюдънт при второто изследване е с по-високи емпирични стойности от критичната за посочени обем на извадката и в двете групи. В ЕГ е със стойност -9,475, а в КГ -3,910. Разликите между двете групи са статистически достоверни с гаранционна вероятност от 99,23%.

При теста удар с глава с отскок не са регистрирани статистически значими разлики в първото изследване между двете групи ЕГ и КГ. При второто изследване са отчетени значими разлики и в двете групи.

Таблица 23 Сравнителен анализ в теста удар с глава

Удар с глава	I изследване		II изследване		d	d %	Co-hen`s d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	3,53	1,50	6,46	1,80	-2,92	82,71	1,34	-4,839	99,96
КГ	4,07	1,49	5	1,17	-0,93	22,85	1,12	-4,192	99,89
D	-0,53		1,46		-1,99				
T	-0,923		2,508		-3,191				
P(t)	63,53		98,10		99,93				

Разликата установена при второто изследване между ЕГ и КГ е статистически значима при гаранционна вероятност от 99,93%. Практическата стойност на разликите е по-висока при ЕГ със стойност на коефициента на Коен 1,34.

При теста удар по посока на вратата с десен крак в началото на изследването не са установени статистически значими разлики между двете групи изследвани лица.

Таблица 24 Сравнителен анализ в теста удар към вратата с десен крак

Удар към вратата д. к.	I изследване		II изследване		d	d %	Co-hen's d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	3,84	1,90	6	0,70	2,16	56,25	1,21	-4,382	99,91
КГ	3,71	1,43	4,78	1,76	1,08	29,11	1	-4,020	99,85
D	0,13		1,22		1,08				
T	0,204		2,315		2,089				
P(t)	15,98		97,02		95,2				

При второто изследване и в двете групи изследвани лица настъпват чувствителни разлики по отношение на измервания признак. Разликите регистрирани при второто изследване между ЕГ и КГ са статистически значими с гаранционна вероятност 95,2% и стойност на t критерия на Стюдънт от 2,089.

При теста удар по посока на вратата с ляв крак не са отчетени статистически значими разлики при първото изследване между двете групи изследвани лица.

Таблица 25 Сравнителен анализ в теста удар към вратата с ляв крак

Удар към вратата л. к.	I изследване		II изследване		d	d %	Co-hen`s d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	3,08	1,70	5,85	1,14	-2,76	89,61	1,43	-5,196	100
КГ	3,07	1,38	4,50	1,55	-1,43	46,58	1,31	4,907	99,97
D	0,1		1,35		-1,34				
T	0,009		2,544		-2,252				
P(t)	7,6		98,2		96,7				

При второто изследване разликите установени между двете групи са статистически значими, за което съдим по по-високата емпирична стойност на t критерия от табличната за посочения обем на извадката. Наблюдават се статистически значими промени и в двете групи между първото и второто изследвани, но с по-висока практическа стойност в ЕГ. В теста подаване на топката при първото изследване не се установяват статистически значими разлики между двете групи изследвани лица. При второто изследване се наблюдават промени със статистическа значимост и в двете групи.

Таблица 26 Сравнителен анализ в теста подаване на топката с десен крак

Подаване с десен крак	I изследване		II изследване		d	d %	Co-hen`s d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	2,38	0,77	4,92	0,64	-2,53	106,3	2,62	-9,461	100
КГ	2,79	1,47	4	1,30	-1,21	43,36	0,81	-3,076	98,2
D	-0,39		0,92		-1,32				
T	-0,875		2,309		-2,732				
P(t)	51		97,1		98,9				

Наблюдаваните промени имат по-голяма практическа стойност в ЕГ, което показва и по-високия коефициент на Cohen`s d 2,62. Емпиричната стойност на критерия на Стюдънт също е по-висока от табличната за посочения обем на извадката.

По отношение на теста подаване в цел с ляв крак при първото изследване не са регистрирани статистически значими разлики между групите от изследвани лица. В периода между двете изследвания настъпват статистически значими промени свързани с изследвания признак и в двете групи ЕГ и КГ.

Таблица 27 Сравнителен анализ в теста подаване с ляв крак

Подаване с ляв крак	I изследване		II изследване		d	d %	Cohen`s d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	3,23	1,09	5	0,91	-1,77	54,80	1,51	-5,472	100
КГ	3,07	0,82	3,86	0,94	-0,79	25,73	0,99	-3,667	99,7
D	0,16		1,14		-0,98				
T	0,429		3,184		-2,571				
P(t)	32,8		99,6		98,4				

По-високата стойност на коефициента на Коен показва, че промените в ЕГ са с по-голяма практическа стойност. Отчетените разлики в двете групи са статистически значими, което се потвърждава от по-високата емпирична стойност на критерия на Стюдънт - 2,571 от критичната за посочения обем на извадката.

При комплексния тест регистрираните стойности по отноше-

ние на времето за преминаване на дистанцията не показват съществени разлики между двете групи изследвани лица при първото изследване.

Таблица 28 Сравнителен анализ в комплексен тест (време)

Комплексен тест време	I изследване		II изследване		d	d %	Cohen's d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	32,56	1,29	30,48	0,92	2,07	6,35	3,09	11,166	100
КГ	32,06	1,22	31,20	0,79	0,86	2,68	1,47	5,507	100
D	0,50		-0,72		1,21				
T	1,021		-2,184		5,019				
P(t)	68,29		96,10		100				

При второто изследване на групите са регистрирани статистически значими разлики и в двете групи. В ЕГ практическа стойност на прираста е по-висока. Разликите между двете групи са достоверни, за което съдим от високата стойност на критерия на Стюдънт подкрепена от много висока гаранционна вероятност.

По отношение на точността на ударите в комплексния тест при първото изследване не са отчетени статистически достоверни различия между ЕГ и КГ.

Таблица 29 Сравнителен анализ в комплексен тест (точност)

Комплексен тест точност	I изследване		II изследване		d	d %	Cohen's d	t	P(t)
	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂					
ЕГ	4,21	1,25	6,29	1,06	-2,07	49,2	1,14	-4,265	99,9
КГ	4,27	0,90	5	1,26	-0,72	16,9	0,80	2,667	97,6
D	-0,06		1,29		-1,35				
T	-0,130		2,755		-2,238				
P(t)	10,2		96		95				

При второто изследване настъпват статистически значими разлики и в двете групи изследвани лица. Разликите между тях са статистически достоверни, като в ЕГ практическата стойност е по-висока. За това съдим от по-високата емпирична стойност на критерия на Стюдент -2,238 от критичната за посочения обем на извадката.

III.2.3. Корелационен анализ на резултатите от изследването

При корелационния анализ на тестовете от **първото проведено изследване**. Правят впечатление високите стойности на зависимост между тестовете 15м спринт от място, 30м спринт от място и скок дължина от място. Тази зависимост изглежда логична, поради сходните физиологични характеристики на извършваната дейност.

Съществена зависимост е отчетена също и между теста 30м слалом и 15-30м спринт от място както и скок дължина от място. Тази корелация може да бъде обяснена с преимуществените изисквания на дейността от скоростно - силовото и обезпечаване. По същия начин може да се обясни и корелацията на теста совалка 10х15м с вече упоменатите тестове.

Що се касае до теста измерващ аеробната ациклична издръжливост, то той корелира значимо само с теста совалка 10х15м. Тази

зависимост би могла да се обясни със сходните параметри на пробягваната дистанция за определен интервал от време и с изискванията за честота промяна на посоката, за които водещ е силовия компонент. При теста водене на топката е установена зависимост с теста скок дължина от място и 30м слалом между жалони. Това показва, че при изпълнението на теста водещите компоненти са сходни с тези на другите два теста.

Отчетена е зависимост между тестовете подаване на топката и удар към вратата. Както и между теста жонглиране и подаване на топката. Сходството в изпълняваните технически похвати е логично. Това показва, че подобряването всеки един технически компонент води до подобряване и на другите.

Таблица 48 корелационен анализ - първо изследване

I изследване	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10 (1)	Тест 10 (2)	Тест 11 (1)	Тест 11 (2)	Тест 12 (1)	Тест 12 (2)
Тест 1	1														
Тест 2	,737	1													
Тест 3	-,523	-,549	1												
Тест 4	,551	,437	-,759	1											
Тест 5	,556	,661	-,553	,561	1										
Тест 6	-,264	-,438	,187	,068	-,409	1									
Тест 7	-,277	,301	-,327	,380	,220	-,250	1								
Тест 8	-,201	-,055	,362	-,288	,050	,075	,050	1							
Тест 9	-,319	-,127	,155	-,296	-,243	,269	-,191	-,199	1						
Тест 10 (1)	,025	,071	,306	-,174	-,003	-,094	,059	,203	,326	1					
Тест 10 (2)	-,050	-,060	-,050	,210	-,041	,213	-,094	,103	-,146	,253	1				
Тест 11 (1)	,314	,113	-,170	,125	,101	,020	,307	-,119	-,054	-,008	,236	1			
Тест 11 (2)	,046	,250	,030	,093	,081	-,279	,218	,146	,101	,169	,366	,196	1		
Тест 12 (1)	-,178	-,061	,246	,083	,259	-,169	-,215	-,096	-,310	,008	,163	,161	,255	1	
Тест 12 (2)	-,060	-,044	-,204	-,122	,007	,109	,118	-,169	,146	,385	,331	,006	,070		1

При корелационният анализ **на второто изследване** се наблюдава повишаване на корелацията между комплексния тест в частта му свързана с точността на изпълнението с теста подаване на топката.

В частта му свързана с времето за изпълнението му значителна корелация е отчетена с теста 15м спринт от място и скок дължина от място.

При теста удар към вратата се наблюдава повишаване на зависимостта му на изпълнение с ляв и десен крак.

Правят впечатление също и високите зависимости между тестовите 15м спринт от място и скок дължина от място, както и между 30м слалом и 30м спринт от място.

Значителна зависимост е отбелязана и между тестовите совадка 10x15м и 30м спринт от място, скок дължина от място и 30м слалом.

Статистически значима корелация се наблюдава и при тестовите подаване на топката и удар към вратата. Което показва, че подобряването в постижението на единия компонент влияе пряко и върху другия.

Установена е корелация и между тестовите удар с глава и скок дължина от място.

Достоверна зависимост е отбелязана и при тестовите скок дължина от място и удар по посока на вратата и комплексния тест в частта му точност. Такава връзка може да се обясни с по-добрия силов компонент, което би повлияло благоприятно на контрола на изпълнявания технически елемент.

Зависимостта между теста жонглиране и теста водене на топката може да бъде обоснована с подобрените тактилни усещания свързани с чувството към топката на състезателите.

Таблица 49 Корелационен анализ - второ изследване

II изслед- ване	Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	Тест 9	Тест 10 (1)	Тест 10 (2)	Тест 11 (1)	Тест 11 (2)	Тест 12 (1)	Тест 12 (2)
Тест 1	1														
Тест 2	,440	1													
Тест 3	,795	,471	1												
Тест 4	,202	,726	,262	1											
Тест 5	,316	,580	,533	,621	1										
Тест 6	,044	-,183	,082	,036	-,040	1									
Тест 7	-,046	-,137	-,106	,022	-,135	,350	1								
Тест 8	-,058	-,067	,189	,017	,107	-,071	,476	1							
Тест 9	,416	,014	-,461	-,263	,409	-,043	,048	0,69	1						
Тест 10 (1)	,329	537	-,283	-,518	-,505	-,090	0,35	,200	,249	1					
Тест 10 (2)	-,280	-,298	-,337	-,409	-,329	-,040	-,174	,333	,371	,580	1				
Тест 11 (1)	-,186	,135	-,285	-,374	-,394	-,013	-,116	,311	,280	,459	,291	1			
Тест 11 (2)	-,283	-,231	,375	,394	-,208	,014	,190	-,248	,177	,206	,320	,220	1		
Тест 12 (1)	,518	0,37	,440	-,042	,140	-,158	-,149	,129	-,074	-,088	-,020	,116	,070	1	
Тест 12 (2)	,235	,111	-,448	-,110	-,284	,057	,193	-,063	,268	-,085	,004	,340	372	-,055	1

Четвърта глава

Изводи и препоръки

IV.1. Изводи

На базата на теоретичния анализ и проведеното изследване могат да бъдат направени следните обосновани изводи:

1. Анкетното проучване показва, че голяма част от клубовете планират тренировъчния процес за твърде кратък период от време, най-често за една седмица или месец, което затруднява процеса и води до стихийни решения;
2. Голяма част от треньорите не могат да реализират планираните си занимания поради различни обективни и субективни причини, което затруднява планомерното изпълнение на задачите на подготовката ;
3. Възрастта 13-16 години се определя като ключова за развитието на състезателите по футбол както от литературния анализ, така и от специалистите анкетирани в изследването;
4. Под влияние на създадения годишен модел за работа с 15-16 годишни футболисти е отчетено подобрене

- на функционалния потенциал на състезателите, засягащ основни за футболната игра двигателни качества и проявлението им;
5. Годишния модел за работа с 15-16 годишни футболист води до подобряване на основни за футболната игра технически елементи и техническата подготовка като цяло;
 6. Данните регистрирани при проведеното изследване показват, че подобряването на динамичната сила води до по-добри скоростни възможности;
 7. По-високата точност на ударите по топката с крак подобряват точността на подаването на топката на средна и далечна дистанция;
 8. По-добрите скоростно-силови възможности подобряват динамичната работа с топката и точността на изпълнението на основни технически елементи от футболната игра;
 9. Проведеното изследване показва, че аеробната ациклическа издръжливост не зависи от нивото на скоростно-силовите възможности при изследваните лица от двете групи;

IV.2. Препоръки:

1. Работата с подрастващи състезатели по футбол трябва да бъде съобразена с анатомо - физиологичните характеристики на организма, за да бъде постигнат максимален ефект от прилаганите средства, методи и форми;
2. При работата с млади футболисти във възрастта 15-16 години е необходимо да бъде отчетен прехода от пубертетната възраст към следващия етап от развитието им и съпътстващите го промени както по отношение на основните функционални системи така и в психическите промени засягащи възрастовия диапазон;
3. Възрастовите особености налагат повишаване на специфичната физическа подготовка, най-вече по отношение на най-чувствителните двигателни качества характеризиращи периода от развитието;
4. Тактическата подготовка следва да бъде насочена към решаването на групови и колективни тактически действия и детайлното им отработване, на базата на водещите принципи на футболната игра в настоящия етап на развитието й;

Приноси

Като приноси на дисертационният труд могат да бъдат посочени:

1. Създадена и апробирана е комплексна методика за подготовка на 15 - 16 годишни футболисти;
2. Създадена е тестова батерия за контрол и оценка на основни за футболната игра двигателни качества и технически способности за 15-16 годишни футболисти, предоставени са таблици за контрол и оценка на физическия потенциал по тестовата батерия;
3. Предоставени са данни за същността и промените в двигателния потенциал, както и корелационните им връзки с основните психически, технико – тактически и физически показатели;
4. Създадената и апробирана методика за подготовка на 15-16 годишни футболисти ще допринесе за подобряване на работата в клубовете;

Списък на публикациите

Във връзка с написването на дисертационния труд бяха публикувани следните научни доклади:

1. **Ловков, К.,** Анализ на проведено анкетно проучване във връзка със създаване на методика за подготовка на 15 - 16 годишни футболисти. **Спорт и наука, извънреден брой 5, 2016**
2. **Ловков, К.,** Таблици за контрол и оценка на физическите възможности на състезатели по футбол от възрастова група U-17. **Спорт и наука (под печат)**
3. **Ловков, К., Е. Атанасов,** Изследване на физическите възможности на състезатели по футбол от елитната юношеска група U – 17. **Спорт и наука (под печат)**