

# ИЗСЛЕДВАНЕ СПОСОБНОСТТА ЗА МАКСИМАЛНА ИЗЯВА НА ВИСОКОКВАЛИФИЦИРАНИ ЛЕКОАТЛЕТКИ-ХВЪРЛЯЧКИ

Доц. Стефан Стойков, доктор  
Георги Стойков - магистър  
Николаос Папагеоргиу - магистър

## A STUDY ON THE ABILITY FOR MAXIMAL PERFORMANCE OF WOMEN THROWERS HIGH PERFORMERS

Assoc.Prof.Stefan Stoykov, Ph.D.  
Georgi Stoykov, M.A.  
Nikolaos Papageorgiu, M.A.

### SUMMARY

The study reveals the participation and performance of the world elite women throwers in the 1995 World Championship in Goteborg.

The research material gives vast opportunities not only for drawing direct conclusions, but also for further reasoning. It has been proved with facts that maximal sports performance is a result of a complex demonstration of physical, technical and intellectual capacities, which shows the sports pedagogues the path to sports excellence.

**И**зползването на всички методи и средства на тренировката при пълноценно участие на атлета са задължителна предпоставка за реализиране на придобитите възможности в най-отговорното състезание.

За качествата на подготовката, както и за личностните качества на спортиста съдим по постигнатия резултат, чието стойностно изражение е титлата или рекорда. На съвременния етап на развитие на спорта знанията за физическата, техническата и тактическата подготовка са достъпни за

Всеки. Неизчерпаем резерв за успех се явява морално-волевата настройка на гадения спортист, която при равни групи условия би му обезпечила определено предимство.

Големият спортист трябва да умее да овладява и контролира чувствата си преди отговорния старт, напълно да се съсредоточи, да се откъсне от ежедневните проблеми, да изпълни безпогрешно при всякакви ситуации спортното упражнение, независимо от силата на противника. Мощният емоционален подем е в състояние да повиши възможностите на атлета многократно.

Хвърлянията в леката атлетика изобилстват с примери, когато сравнително неизвестни имена постигат на най-отговорни състезания забележителни резултати, а сочените за фаворити се провалят. Накратко - прекъсната е връзката между спортно-техническата и морално-волевата подготовка.

В тази насока е и целта на нашата разработка - да се изследва способността за пълноценна изява при висококвалифицирани лекоатлетки-хвърлячки на състезание от най-висок ранг.

### МЕТОДИКА

Обект на изследването са 36 хвърлячки, финалистки на Световното първенство (СП) в Гьотеборг през 1995 г. в дисциплините тласкане на гюлле, мятане на диск и хвърляне на копие.

Проследихме промените, настъпващи в следните показатели, давайки информация

по един или друг начин за изявата на възможностите им.

1. Класиране на СП
2. Най-добър резултат, постигнат на СП (измерен в метри) - S1
3. Най-добър резултат, постигнат преди СП (измерен в метри) - S2
4. Съотношението S1/S2 в проценти
5. Разликата S1-S2 (измерена в метри)
6. Разликата S1-S2 (измерена в проценти, като за база се взема S2=100%)
7. Средните стойности за I-IV, V-VIII и IX-XII място за показателите S2; S1/S2 в %; S1-S2 в м; S1-S2 в %.

Така ни се предостави възможността за констатация на действителните отклонения от моментните възможности по време на СП, както и на тенденциите, наблюдаващи се с промените в класирането по места - от I-во до XII-то.

## АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

### Тласкане на гюле

В табл. 1 са поместени резултатите отнасящи се за тласкане на гюле.

Тук е налице голяма вариативност при реализация на възможностите - от 89,1% до 103,9% (S1/S2%).

Пълноценна изява демонстрират първите две групи (I-IV и V-VIII място), съответно 100% и 98,2%, което е в основата на успеха им.

Представянето на третата група (IX-XII място) е 92,3% от наличните възможности, равнозначно на провал. Особено голям е спадът при И. Коржаненко - 10,9%.

За разлика от нея първите три атлетки надминават себе си. Имената им подсказват, че те са лидерки и за самия сезон.

Табл. 1

Тласкане на гюле - жени

Място	Име	S <sub>1</sub> в м	S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> /S <sub>2</sub> в %	S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в %	Средни стойности по групи			
							S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в %	S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> /S <sub>2</sub> в %
I	Астрид Кумбернус	21,22	20,97	101,2	0,25	1,2				
II	Зионг Хуанг	20,04	19,29	103,9	0,75	3,9	I-IV	I-IV	I-IV	100
III	Светла Миткова	19,56	19,36	101	0,2	1	0,01	0,02	20,4	100
IV	Катрин Ниемке	19,3	20,53	94	-1,23	-6				
V	Хинмей Суй	19,09	19,51	97,8	-0,42	-2,2				
VI	Зиухонг Чанг	19,07	19,42	98,2	-0,35	-1,8	V-VIII	V-VIII	V-VIII	98,2
VII	Рамона Пейгъл	18,81	19,09	98,5	-0,28	-1,5	-0,34	-1,8	19,28	98,2
VIII	Стефани Сторп	18,81	19,12	98,4	-0,31	-1,6				
IX	Сони Смит	18,72	19,58	95,6	-0,86	-4,4				
X	Валентина Федьшина	18,03	19,75	91,3	-1,72	-8,7	IX-XII	IX-XII	IX-XII	92,3
XI	Вита Павлич	17,97	19,3	93,1	-1,33	-6,9	1,2	-7,7	19,76	92,3
XII	Ирина Коржаненко	17,88	20,06	89,1	-2,18	-10,9				
	Средни данни	19,04	20,56	96,9	-0,63	-3,1				

Табл. 2

Мятане на диск - жени

Място	Име	S <sub>1</sub> в м	S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> /S <sub>2</sub> в %	S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в %	Средни стойности по групи			
							S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в %	S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> /S <sub>2</sub> в %
I	Елина Зверева	68,64	68,84	99,7	-0,2	-0,3				
II	Илке Вилуда	67,2	68,54	98	-1,34	-2	I-IV	I-IV	I-IV	I-IV
III	Олга Чернявская	66,86	62,8	106,5	4,06	6,5	3,24	2,2	65,42	102,2
IV	Маргиза Мартен	64,36	61,52	104,6	2,84	4,6				
V	Наталия Садова	62,6	66,86	93,6	-4,26	-6,4				
VI	Мете Бергман	62,48	69,68	89,7	-7,2	-10,3	V-VIII	V-VIII	V-VIII	V-VIII
VII	Франка Дич	61,28	62,26	98,4	0,98	-1,6	-2,98	-5,5	65,35	94,5
VIII	Людмила Филимонова	61,16	62,62	97,7	-1,46	-2,3				
IX	Ирина Яченко	60,48	66,14	91,4	-5,66	-8,6				
X	Барбара Хечавария	58,98	62,84	93,9	-3,86	-6,1	IX-XII	IX-XII	IX-XII	IX-XII
XI	Анастасия Келесиду	58,96	60,92	96,8	-1,96	-3,2	4,77	-7,4	63,49	92,5
XII	Даниела Костиан	56,46	64,08	88,1	-7,62	-11,9				
	Средни данни	62,46	64,76	96,5	-2,3	-3,5				

### Мятане на диск

Данните за дисциплината са поместени в табл. 2. Тук е целият световен елит. Същият демонстрира най-добра съсредоточеност по време на СП, като лидерите показват реализация на възможностите от 102,2%. Върх на концентрация демонстрира О. Чернявская - от 62,80 м преди шампионата тя достига до 66,86 м - 6,5% прираст. Интересен факт е, че и трите групи атлетки започват състезанието с близък изходен резултат, съответно 65,42 м, 65,35 м и 63,49 м.

По време на състезанието лидерите се открояват, постигайки 102,2% реализация срещу 94,5% и 92,5% на останалите две групи.

### Хвърляне на копие

В табл. 3 са поместени резултатите за дисциплината. Прави впечатление не дотам високото изходно ниво на резултатите. Само три атлетки са с постижение над 65 м.

Също така три атлетки от първата четворка надминават себе си. Средният резултат за първата група е 100,3% реализация на възможностите. Втората група постига 95,1%, а третата - само 89,2% реализация.

Фактите са следните - 0,4 м прираст за първата; 3,19 м спад за втората и 7,02 м спад за третата четворка.

Най-неподготвена за голямото напрежение се явява водачката на световната ранглиста Ш. Нериус, която слиза от 68,42 м на 56,50 м - спад от 11,92 м.

Анализът на представянето на жените-хвърлячки на СП-95 дава възможност да се направят следните изводи:

1. Средните стойности на постиженията преди СП са по-високи от тези по време на първенството.

2. Реализирането на възможностите по дисциплини от финалистките е следното:

- тласкане на гюле - 96,9%
- мятане на диск - 96,5%
- хвърляне на копие - 96,5%

3. Състезателките с предно класиране превъзхождат с умението си за реализация тези класирани след четвърто място.

4. И в трите анализирани дисциплини сред класиралите се на първите четири места има много атлети, които значително надвишават постиженията си отпреди СП.

5. Сочените за фаворитки успяват да спечелят своите финали.

Така предложеното изследване убедително доказва, че пътят към спортните върхове е резултат от симетричното развитие както на физическите и координационните, така и на интелектуалните способности на атлета. Всяко подценяване на една от страните на подготовката може да се окаже решаващо препятствие по пътя към титлата.

Опитът на най-добрите трябва да бъде следван от всички, желаещи да достигнат до спортните върхове.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Издание на ЦААФ по случай световното първенство по лека атлетика в Гьотеборг през 1995 г.
2. Годишник на ЦААФ за ранглистите на най-добрите лекоатлети за 1995 г.

**Хвърляне на копие - жени**

Място	Име	S <sub>1</sub> в м	S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> /S <sub>2</sub> в %	S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в %	Средни стойности по групи			
							S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> -S <sub>2</sub> в %	S <sub>2</sub> в м	S <sub>1</sub> /S <sub>2</sub> в %
I	Наталия Шиколенко	67,56	68,36	98,8	-0,8	-1,2				
II	Фелиция Тилея	65,22	64,62	100,9	1,4	0,9	I-IV	I-IV	I-IV	I-IV
III	Михаела Ингберг	65,16	64,28	101,4	0,88	1,4	0,3	0,3	65,53	100,3
IV	Хели Ранганен	65,04	64,88	100,2	0,16	0,2				
V	Джоана Стоун	63,74	63,54	100,3	0,2	0,3				
VI	Таня Дамаске	62,32	65,94	94,5	-3,62	-5,5	V-VIII	V-VIII	V-VIII	V-VIII
VII	Изел Лопес	60,8	64,64	94,1	-3,84	-5,9	-3,19	-4,9	64,86	95,1
VIII	Екатерина Иванкина	59,82	65,34	91,6	-5,52	-8,4				
IX	Ренага Страсек	59,1	64,68	91,4	-5,58	-8,6				
X	Йете Йесперсен	58,84	64,38	91,4	-5,54	-8,6	IX-XII	IX-XII	IX-XII	IX-XII
XI	Щефи Нериус	56,5	68,42	82,6	-11,92	-17,4	-7,02	-10,8	64,52	89,2
XII	Мирела Манчани	55,56	60,62	91,7	-5,06	-8,3				
	Средни данни	61,64	64,98	96,5	-3,34	-3,5				