

# ИЗСЛЕДВАНЕ КОМПОНЕНТИТЕ НА НАТОВАРВАНЕ НА СКОКОВА ПОДГОТОВКА НА СОФИЯ БОЖАНОВА В ГОДИНАТА НА СПЕЧЕЛВАНЕ НА ЕВРОПЕЙСКА ТИТЛА В СКОК НА ДЪЛЖИНА ЗА ДЕВОЙКИ КОТБУС '85

Благовест Георгиев- аспирант катедра "Лека атлетика"

Blagovest Georgiev - a post-graduate student

## A STUDY ON THE COMPONENTS OF JUMP TRAINING LOADS OF SOFIA BOZHANOVA IN THE YEAR OF HER EUROPEAN JUNIOR TITLE IN THE LONG JUMP, COTBUS '85

A science analysis has been made on the structure of training loads in the basic mezo- and micro-structures of the training process for the preparation of Sofia Bozhanova, the long jumper who won the European title. A model has been suggested for optimal percentage ratio of the volume of basic jumping exercises in the annual micro-cycle.

**Scientific opponents:** Assoc. Prof. Sofka Popova, Ph.D., Assoc. Prof. Dimitrinka Koleva, Ph.D.

### СОФИЯ БОЖАНОВА

**Европейска шампионка** - скок дължина, девойки, 1985 год., гр. Котбус

**3то място** - Кула Европа - скок дължина, жени, 1987 год., гр. Прага

**3то място** - Световно първенство в зала - троен скок, жени, 1991 год., гр. Севиля

**2ро място** - Европейско първенство в зала - троен скок, жени, 1992 год., гр. Генуа

### Въведение

Ефективността на тренировъчния процес зависи от уменията на треньора да прецени и оптимизира тренировъчните натоварвания. Проблемът е сложен имайки предвид:

а/ неограничения брой варианти на натоварване

б/ намирането на желаня оптимум за тренировъчни натоварвания е практически невъзможен.

Цялостното на оптимално съотношение между основните компоненти на тренировъчно натоварване, води до максимален тренировъчен ефект и до реализиране на високи спортни резултати.

Това е един от проблемите, които ме вълнуваха в треньорската работа.



МАКРОЦИКЛИ ПЕРИОДИ	ПЪРВИ					ВТОРИ							ОБЩО ЗА ГОД.
	ПЪРВИ ПОДГОТВ.			ПЪРВИ СЪСТЕЗ.		ВТОРИ ПОДГОТВ.		ВТОРИ СЪСТЕЗ.					
МЕЗОЦИКЛИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Верт. подскоци	300	1000	1500	1000	300	1000	1200	1000	500	100	50	90	8040
Верт. подск. глезен	600	400	400	200		400	400	400	300				3100
Многоскоци 100 м.	1600	1000				1500	1000						5100
Многоскоци 50 м.		1500	1200	350	10		1300	300	450	80			5190
Десеторен			300	350	100			300	350	220	80		1700
Петорен 6 б.кр.			85	200	75				240	180	80		860
ВСИЧКО ЗА МЕЗОЦИКЪЛА	2500	3900	3485	2100	485	2900	3900	2000	1840	580	210	90	23990

Табл.1. Обемни стойности на скоковата подготовка

В следващите редове ще споделя опита си в годината на спечелване на европейска титла за девойки, анализирайки обема на тренировъчните средства и техните процентни стойности в хоризонтален и вертикален ред, както и тяхната динамика в целогодишните тренировки и съотношението по мезоцикли и периоди.

#### Методика на изследване

Планирането, протичането и отчета на скоковата подготовка е направен върху метода на стъпаловидното включване и отпадане на тренировъчни средства за скокова подготовка (Жалов, К. 1976). Основата на анализът са записите на ежедневните тренировъчни занимания. При обработката на получените данни използвахме методите на елементарната математика - средни и процентни съотношения.

При скоковата подготовка са използвани два вида подскоци: във вертикална и хоризонтална равнина. Обемните стойности по мезоцикли и периоди са представени в табл. 1.

От нея е видно, че вертикалните подскоци имат общ обем от 11140 бр.; което представлява 46,5 %, а хоризонталните подскоци имат общ обем от 12850 бр. ; което представлява 53,5 %.

#### Анализ

Посоченото по-горе разпределение е нормално, тъй като се касае за подготовка в дисциплината скок на дължина. От таблица 1 се вижда, че общият обем на тренировъчните средства за скокова подготовка е 23990 бр. По познатата ни вече методика бяха изчислени процентните стойности в хоризонтален ред. Те са поместени в таблица 2.

МАКРОЦИКЛИ ПЕРИОДИ	ПЪРВИ					ВТОРИ						
	ПЪРВИ ПОДГОТВ.			ПЪРВИ СЪСТЕЗ.		ВТОРИ ПОДГОТВ.		ВТОРИ СЪСТЕЗ.				
МЕЗОЦИКЛИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Верт. подскоци	3,7	12,3	18,5	12,4	3,7	12,4	14,9	12,4	6,2	1,2	0,6	1,1
Верт. подск. глезен	19,3	12,9	12,9	6,5		12,9	12,9	12,9	9,7			
Многоскоци 100 м.	31,4	19,6				29,4	19,6					
Многоскоци 50 м.		28,9	23,2	6,7	0,2		25,0	5,8	8,7	1,5		
Десеторен			17,6	20,6	5,9			17,6	20,6	12,9	4,8	
Петорен 6 б.кр.			9,9	23,3	8,7				27,9	20,9	9,3	
ВСИЧКО ЗА МЕЗОЦИКЪЛА	10,4	16,2	14,5	8,7	2,0	12,1	16,2	8,3	7,7	2,4	0,9	0,4

Табл. 2. Процентни стойности на скоковата подготовка в хоризонтален ред

МАКРОЦИКЛИ ПЕРИОДИ	ПЪРВИ					ВТОРИ						ОБЩО ЗА ГОД.	
	ПЪРВИ ПОДГОТВ.			ПЪРВИ СЪСТЕЗ.		ВТОРИ ПОДГОТВ.		ВТОРИ СЪСТЕЗ.					
МЕЗОЦИКЛИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Верт. подскоци	12,0	15,6	43,0	47,6	61,9	34,5	30,8	50,0	27,1	17,2	42,4	100,0	33,6
Верт. подск. глезен	24,0	10,3	11,5	9,5		13,8	10,3	20,0	16,3				12,9
Многоскоци 100 м.	64,0	25,6				51,7	25,6						21,2
Многоскоци 50 м.		38,5	34,4	16,6	2,1		33,3	15,0	24,4	13,8			21,6
Десеторен			8,6	16,6	20,6			15,0	19,6	37,9	18,8		7,1
Петорен 6 б.кр.			2,5	9,5	15,4				13,0	31,0	38,8		3,6

Табл. 3. Процентни стойности на скоковата подготовка във вертикален рег

От поместените данни в таблицата се вижда следното:

Вертикалните подскоци се използват през цялата година и през всички мезоцикли. Те имат най-висок обем във втори мезоцикл - 12,3 %, трети мезоцикл - 18,5 %, шести мезоцикл - 12,3 %, седми мезоцикл - 14,8 %. Тези подскоци се използват най-вече в подготовителните периоди на първи и втори макроцикл. В състезателните периоди те имат относително малък процентен дял и имат най-вече поддържащ ефект.

Хоризонталните подскоци също като вертикалните са включени във всички мезоцикли. При тях се забелязва подобна картина, както по-горе - гъва върха на подготовката през първи мезоцикл - 31,3 %, втори мезоцикл 28,9 % / за първи макроцикл / и гъва върха през втори макроцикл - шести мезоцикл - 29,4 %, седми мезоцикл - 25 %.

Характерно за хоризонталните многоскоци е, че имаме стъпаловидно включване и отпадане на многоскоците, като се започва с по-дълги отсечки през подготовителния период и се стигне до къси отсечки / десеторен и петорен /, изпълнявани за време и метраж през състезателните периоди в гъвата макроцикла.

За да вникнем в динамиката на отделните тренировъчни средства във вертикален рег направихме изчисление на същите със споменатата методика.

В таблица 3 са дадени процентните стойности във вертикален рег по мезоцикли и общо за годината.

Като анализираме процентните стойности във вертикален рег по мезоцикли откриваме, че през първи мезоцикл най-високи процентни стойности се падат на многоскоците по 100 м; изпълнени по начин крачкови - 64 %. На второ място са подскоците от глезен - 24 % и на трето място - вертикалните подскоци над препятствия - 12 %.

Ако проследим динамиката в следващите мезоцикли се вижда, че има завишаване на процентния дял на вертикалните подскоци над препятствия, като той достига 61,9 % в пети мезоцикл. Като зак-

лючение можем да кажем, че през първия макроцикл преимущество имат многоскоците, извършени в хоризонтална равнина.

През втори макроцикл картината е почти същата. Високи процентни стойности през шести мезоцикл на подскоците извършени в хоризонтална равнина - 51,7 %. Стъпаловидно включване и отпадане на тренировъчни средства в хоризонталната равнина, високи процентни стойности на петорен скок - 38,8 % в единадесети мезоцикл, което е правилно, като имаме предвид, че това се прави в състезателния период.

И тук, както в първи макроцикл, вертикалните подскоци са включени във всички мезоцикли, като са най-високи стойности те са в гъванедесети мезоцикл - 100 %. Той съвпада с преходния период.

Анализирайки динамиката на скоковата подготовка във вертикален рег, приоритет имат хоризонталните многоскоци.

Общо за целогодишната подготовка тренировъчните средства, включени в скоковата подготовка, се подкрепят в следния рег по процентни стойности:

1. Вертикални подскоци - 33,6 %
2. Многоскоци по 50 м. - 21,6 %
3. Многоскоци по 100 м. - 21,2 %
4. Вертикални подскоци от глезен - 12,9 %
5. Десеторен - 7,1 %
6. Петорен - 3 - 6 %

#### Заклучение

Споменатите по-горе процентни стойности дават основание да се счита, че протичането на скоковата подготовка е преминало в съответствие с приетите закономерности. В годишен аспект преимуществото е на страната на хоризонталните многоскоци. Този факт не подлежи на коментар, имайки предвид, че преимуществено усилията при отскачането в скока на дължина са насочени в хоризонталната равнина.