

## СКОКОВАТА ТРЕНИРОВКА ОСНОВА НА СКОРОСТНО-СИЛОВАТА ПОДГОТОВКА В ХОРИЗОНТАЛНИТЕ СКОКОВЕ.

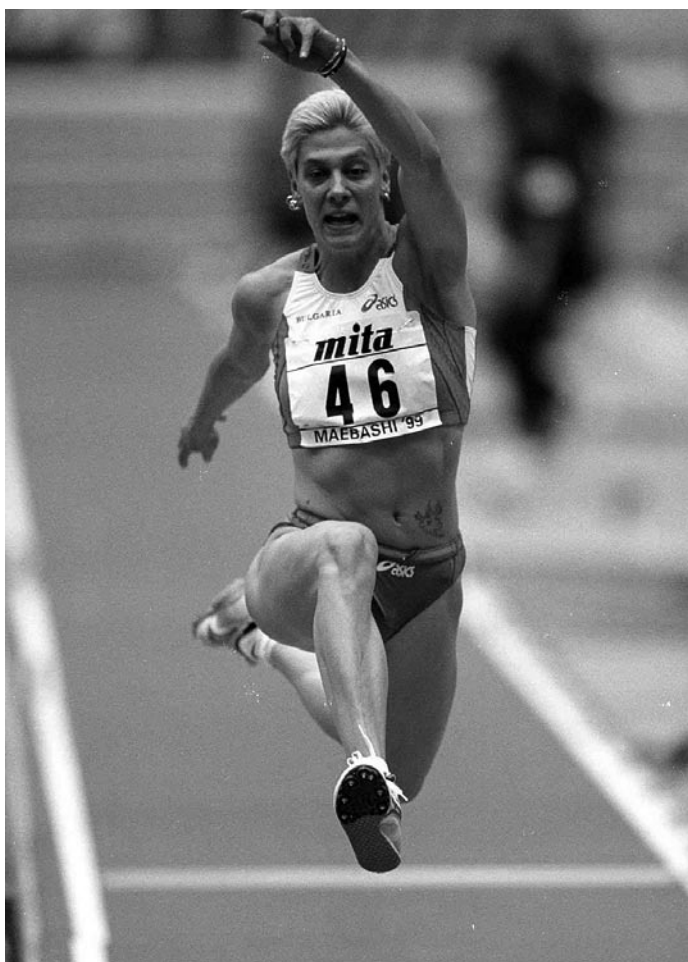
Благовест Георгиев – докторант към катедра "Лека атлетика" – НСА

### JUMP TRAINING AS A BASIS OF THE SPEED-STRENGTH PREPARATION IN THE HORIZONTAL JUMPS

V. Georgiev, a post-graduate student

key words: long jump, triple jump, jump training

The experience in applying training models for jump training, approbated in the training of Iva Pranzheva – World junior champion in the long jump and Sofia Bozhanova – European junior champion in long jump.



### ТЕОРИЯ

Теорията и практиката на спортната подготовка в леката атлетика е доказала водещата роля на скоковата подготовка в изграждането на скоростно-силовите качества в хоризонталните скокове. Различните автори обосновават (Жалов, Креер, Ригерш, Съотер, ит. Н.), че скоковите упражнения (в значителна степен подскоците на един крак) ефективно действуват за развитието на бързината атлета. Нашата теория се изгражда върху хипотезата, че времето на изпълнение на скоковите упражнения играе решаваща роля за изграждането на качеството бързина. Основно изискване при подбора на скокови упражненията е те да бъдат близки по временна и пространствена характеристика до същинското упражнение-скок на дължина или троен скок. Предполагаме, че най

голямо въздействие върху развитието на бързината притежават подскоците на един крак изпълнени за време и брой на дадена отсечка до 30 м. Бих искал тук да отбележа, че тези подскоци на един крак по степен на усилие се равняват на скокове от височина 40-50 см (Креер, Ригерг и др.).

### МЕТОДИКА

Това тренировъчно средство експериментирахме с успех при подготовката на висококвалифицирани състезателки в хоризонталните скокове в гр. Пловдив (ССУ "В. Левски")

Приложена беше следната схема при цялостното планиране на тренировъчния процес:

- Скоковете в дълбочина (за взривна сила) се включват във втората половина на подготвителния период и тонизиращи микроцикли в състезателния период. Те предшествуват специалната техническа тренировка в седмичния цикъл два до три дни. Изпълняват в четири серии по 8-10 бр. При височина Н 75-100 см., като двадесет дни преди отговорните състезания се изключват от тренировката. Основните средства за скокова подготовка са хоризонталните подскоци на разстояние от 20 до 50 м както и същинското упражнение от средно и голямо засилване. Скоковата издръжливост като фундамент за развитие на двигателните качества присъства във всички периоди на тренировката. Подскоците насочени към развитието на скоковата издръжливост се изпълняват на разстояние 80-100 м. Това помага на скачачите по дълго време да съхраняват готовността за успешно участие в състезания. В зависимост от мястото на упражнението в тренировъчното занимание то променя своята насоченост. Така например изпълнението на петорен или четворен скок в началото на заниманието ефекта е насочен към усъвършенстване на скоростно-силовите качества. Когато същото упражнение се изпълнява в края на заниманието ефекта е насочен към развитието на специалната скокова издръжливост. Скоковите упражнения имат голяма връзка с развитието на бързината, силата и състезателното упражнение. Ето две комбинирани тренировки, които са характерни за състезателния период:
- Първи вариант – изпълнява се два до три пъти съобразно нивото на подготовка и класата на скачачите. **Основно изискване е високата скорост при изпълнението на упражненията:**

1. Многоскоци – крачкови десеторен- три броя

На ляв десеторен – три броя

На десен десеторен – три броя

Почивка 6-8 мин. – комбинирана с масаж на корпуса

2. Сед със щанга 3 х 5 бр. (60-100% от собственото тегло)  
до три сек.

Почивка 6-8 мин. Комбинирана с масаж на бедро и прасец.

3. Поскоци над препястия на един крак –

На ляв 25 бр.

На десен 25 бр.

Или троен скок в дълбочина 3 серии по 3 броя.

4. Релаксирани ускорителни бягания съчетани със “Стречинг”

След подобна тренировка се изпълнява следният комплекс от физикални процедури:

1. Сауна – 5-7 мин. При 100-120 градуси
2. Студен душ – 20-40 сек. + вана 37-39 град. 1,5-2мин.
3. Студен душ 10-15 сек. + душ с поносимо топла вода 1мин.

Процедурата приключва с почивка в легнало положение или плуване при температура 25-27 град – 5-7 мин. Този процес се изпълнява три пъти.

• Втори вариант - изпълнява се по следната схема:

1. Горизонтални подскоци - 10 торен на ляв и десен крак от три до 5 повторения със тежест 100% от собственото тегло.

2. Веднага след това подскоци на същия крак без утежнение за време и брой на 30 м.

3. Релаксирани ускорителни бягания

При липса на щанга утежнението може да бъде с утежен колан или еластична съпротива от ластик.

След тренировка се прилага физикално възстановяване по горната схема.

## АНАЛИЗ

При еднообразно използване на тренировъчни средства продължително време става адаптиране на организма към съответния дразнител, което в крайна сметка намалява неговата ефективност. Това изисква периодично променане на дразнителите (смяна на упражненията и методите прилагани в тренировката).

Ефектът от тренировъчното натоварване е по голям на фона на възстановения организъм, осъществен чрез специални физикални средства по време на тренировка и след тренировка. В посоченото направление прилагаме последователното и комплексно използване на следните основни методи:

- метод на продължителното въздействие – принципа е колкото по продължително и често е въздействието, толкова по устойчиви навици се изработват. Той се използва преимуществено в подготвителния период.
- метод за развитие на скокова издръжливост – подсочните упражнения се изпълняват в серии до отказ, като се използват отсечки понякога и до 300 м. Прилага се един два пъти в мезоцикъл в подготвителния период при често използване ефекта е негативен – създава се вреден навик нарушаващ проявлението скоростно осилвателните качества.
- метод за развитие на скокова сила – редуване скокови упражнения със силова насоченост на едни и същи мускулни групи, но в различни режими на мускулно съкращение. Така например изпълнение на троен скок от късо засилване с оловен пояс 5-10 кг. или ластик с които се предизвиква определен ефект – изпълнението на скоковете в последствие без пояс или ластик преминава в усещане на порастнала сила на краката. Друг вид са комбинираните тренировки при които скоковете се изпълняват след прилагане на силови упражнения. Сбити във времето комбинираните тренировки са ефективни в състезателния период, когато големия обем упражнения е невъзможен поради многото състезания.

## ИЗВОДИ:

Описаните схеми са апробирани с успех при подготовката на нашите елитни атлетки Ива Пранжева – световна шампионка в скока на дължина за девойки и София Божанова – европейска шампионка за девойки в скока на дължина. Анализът на тяхната тренировка и постигнатите от тях резултати провокират следните актуални за спортната теория и практика изводи:

1. Сбитите във времето комбинирани тренировки за развитие на специалните скоростно-силовите качества водят до повишаване на ефективността на тренировъчния процес при подготовката в хоризонталните скокове.

2. При еднообразно използване на тренировъчни средства продължително време става адаптиране на организма към съответния дразнител, което в крайна сметка намалява неговата ефективност. Това изисква периодично променане на дразнителите (смяна на упражненията и методите прилагани в тренировката).

3. Прилагането на комплексно физикално възстановяване повишава ефективността от прилагането комбинирани те тренировки за развитие на скоростно-силовата подготовка в хоризонталните скокове.

## СКОКОВАТА ТРЕНИРОВКА ОСНОВА НА СКОРОСТНО-СИЛОВАТА ПОДГОТОВКА В ХОРИЗОНТАЛНИТЕ СКОКОВЕ

*Благовест Георгиев – докторант*

**Ключови думи:** Скок дължина и Троен скок, Скокова тренировка

**Предложен е опитът в прилагането на тренировъчни модели за скокова тренировка, апробирани с успех при подготовката на Ива Пранжева – световна шампионка в скока на дължина за девойки и София Божанова – европейска шампионка за девойки в скока на дължина.**

**Рецензент доц. Йонко Йонов, доктор**

