

ИЗСЛЕДВАНЕ ВЪРХУ ТАКТИКАТА ПО ВРЕМЕ НА СЪСТЕЗАНИЯ В ДИСЦИПЛИНАТА СКОК НА ВИСОЧИНА – МЪЖЕ И ЖЕНИ, ПРИ УЧАСТИЕ НА ОЛИМПИЙСКИ ИГРИ

Стефка Костадинова – председател на БОК,
проф. Константин Жалов, доктор

STUDY OF THE TACTICS DURING COMPETITIONS IN THE HIGH JUMP EVENT – MEN AND WOMEN, WHEN PARTICIPATING IN OLYMPIC GAMES

Stefka Kostadinova – chairman of BOC, prof. Konstantin Zhalov, PhD

Keywords: high jump

A study of the tactics during competitions in the high jump event – men and women, in the program of the Olympic games is conducted. The finalists in the event in the Olympic Games since 1988 to 2004 are analyzed. The number of competition trials are calculated, the successful and unsuccessful jumps, the differences between the starting height and the last cleared height of each competitor are calculated. „Tacticograms“ are developed for participating in competitions and valuable advices for the immediate preparation before the competition and for the main competition itself.

Изследвани бяха 81 мъже и 82 жени, взели участие във финалите на 6 олимпийски игри: Лос Анжелис' 1984 г., Сеул'1988 г., Барселона'1992 г., Сидней'2000 г., Атина'2004 г.

Средни резултати на участниците

Таблица 1

№	Класиране	Резултат (см)	
		мъже	жени
1.	I място – златен медал	236,2	203,2
2.	II място – сребърен медал	234,3	201,2
3.	III място – бронзов медал	233,7	199,2
4.	Заелите от I до III място	234,7	201,2
5.	На всички участници	229,9	193,8

Бяха проследени компонентите, от които зависи изграждането на тактиката по време на състезание:

- | | |
|---|---|
| а) общият брой на състезателните опити; | г) началната височина за започване на състезанието; |
| б) броят на сполучливите опити; | г) последната височина, на която са правени опити. |
| в) броят на несполучливите опити; | |

Последователно ще се спрем на отделните компоненти:

Средни данни на общия брой опити

Таблица 2

№	Класиране	Мъже	Жени	Разлика
1.	I място – златен медал	8,8	10,8	+2,0
2.	II място – сребърен медал	8,3	11,0	+2,7
3.	III място – бронзов медал	8,8	10,8	+2,0
4.	Заелите от I до III място	8,6	11,3	+2,7
5.	Участници във финала	7,6	10,9	+3,3

Изводи: Жените правят повече скокове:

- Класирали се от I до III място: жени 11,3 скока; мъже 8,6 скока.
- Участници във финала: жени 10,9 скока; мъже 7,6 скока.

Препоръки: Жените да бъдат подготвени да извършат 10–15 скока, мъжете да извършат 8–10 скока.

Примери: *Остин* (САЩ) – I място в Атланта'1996 г. – 215⁰ 220⁰ 232⁰ 235⁰ 237^{xx}, 239⁰, 241^{xxx} – общо 10 скока.

Холм (Швеция) – I място Атина'2004 г. – 220⁰, 225⁰, 229⁰, 232^{x0}, 234^{xx0}, 236⁰, общо 9 скока.

Клюгин (Русия) – I място Сидней'2000 г. – 220⁰, 229⁰, 232^{x0}, 235⁰, 241^{xxx} – общо 8 скока.

Костасдинова (България) – I място Атланта'1996 г. – 185⁰, 190⁰, 193⁰, 196⁰, 199⁰, 201⁰, 203⁰, 205^{x0}, 210^{xxx} – обща 12 скока.

Елесина (Русия) – I място Сидней'2000 г. – 185⁰, 190⁰, 193⁰, 196⁰, 199⁰, 201^{x0}, 203^{xxx} – общо 10 скока.

Слесаренко (Русия) – I място Атина'2004 г. – 185⁰, 190⁰, 193⁰, 196⁰, 199⁰, 202⁰, 204⁰, 206⁰, 210^{xxx} – общо 11 скока.

Средни данни общо брой сполучливи опити

Таблица 3

№	Класиране	Мъже	Жени	Разлика
1.	I място – златен медал	5,0	7,0	+2,0
2.	II място – сребърен медал	4,0	6,8	+2,8
3.	III място – бронзов медал	4,2	6,7	+2,5
4.	Заелите от I до III място	4,4	6,7	+2,3
5.	Участници във финала	3,3	5,2	+1,9

Изводи: Жените правят повече сполучливи опити:

От I до III място – жените правят 6,7 сполучливи скока; мъжете – 4,4

Участниците във финала: жените – 5,2 скока; мъжете 3,3 скока.

Средни данни общ брой несполучливи опити

Таблица 4

№	Класиране	Мъже	Жени	Разлика
1.	I място – златен медал	3,8	3,8	0
2.	II място – сребърен медал	4,3	4,7	+0,4
3.	III място – бронзов медал	4,6	4,1	-0,5
4.	Заелите от I до III място	4,2	4,3	+0,1
5.	Участници във финала	4,3	5,3	+1,0

Изводи: По този критерий стойностите са почти равни при мъжете и при жените.

Броят на несполучливите скокове се влияе от няколко фактора:

нивото на спортното майсторство, спортния стаж, както и от психическата стабилност на състезателите.

Средни данни за разликата между постигнатия резултат
и началната височина (см)

Таблица 5

№	Класиране	Мъже	Жени	Разлика
1.	I място – златен медал	17,1	17,3	+0,2
2.	II място – сребърен медал	14,2	18,3	+4,1
3.	III място – бронзов медал	14,8	16,3	+1,5
4.	Заелите от I до III място	15,4	17,3	+1,9
5.	Участници във финала	10,6	13,0	+2,4

Изводи: Разликата между началната и преодоляната височина е по-голяма при жените:

На медалистите (I–III място) при жените е 17,3 см; при мъжете – 15,4 см.

При участниците във финала – жени 13,0 см; мъже – 10,6 см.

Препоръки: Жените да започнат състезанието с начална височина 18–25 см под най-доброто си постижение, или от планираното за постигане в дадено състезание – това се отнася за състезатели, борещи се за медали. За мъжете е препоръчително да започнат състезанието от височина 15–18 см под най-доброто си постижение за момента или от планираното за постигане в състезанието.

Останалите състезатели, които нямат шансове да се борят за призови места, (медали) е препоръчително при участие във финала да започнат състезанието със скокове от началната височина.

Примери: *Стефка Костадинова* (България) – I място на ОИ Атланта'1996 г. – начална височина 185 см, постижение 205 см. Разлика 20 см.

Бакояни (Гърция) – II място на ОИ Атланта'1996 г. – начална височина 180 см, постижение 203 см, разлика 23 см.

Слесаренко (Русия) – I място на ОИ Атина'2004 г. – начална височина 185 см, постижение 206 см, разлика 21 см.

Клуеде (ЮАР) – I място на ОИ Сидней'2000 г. – начална височина 185 см, постижение 201 см, разлика 16 см.

Авдеев (Русия) – I място на ОИ Сеул'1988 г. – начална височина 220 см, резултат 238 см, разлика 18 см.

Конуей (САЩ) – II място на ОИ Сеул' 1988 г.–начална височина 220 см, постижение 236 см, разлика 16 см.

Клюгин (Русия) – I място ОИ Сидней'2000 г. – начална височина 220 см, постижение 235 см, разлика 15.

Холм (Швеция) – I място ОИ Атина'2004 г. – начална височина 220 см, постижение 236 см, разлика 16.

Обединяването на двата показателя – началната височина от започване на състезанието и опитите на всяка следваща височина, дават възможност да бъде изградена *тактикограма* за участието на всеки отделен състезател.

Тактикограмата позволява да се открие и вникне в приложената тактика на отделен състезател и да се открият следните показатели:

а) общият брой скокове по време на състезание;

б) броят на опитите на всяка височина – сполучливи и несполучливи;

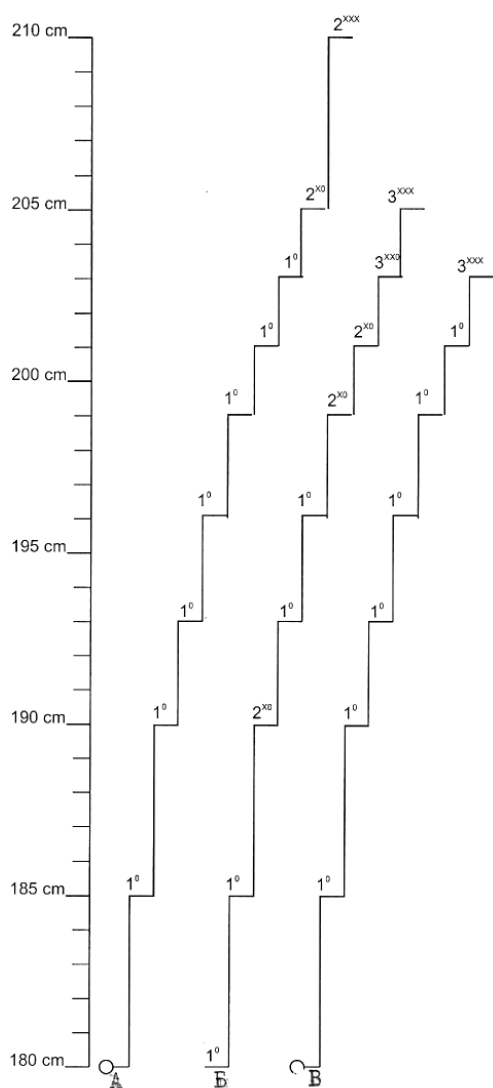
в) началната височина;

г) пропуснатите височини;

д) последната височина, на която са правени опити.

Като примери са дадени тактикограмите на първите три атлетки, завоювали медалите на Олимпийските игри в Атланта през 1996 г. *Костадинова* (България) 1-ва (205 см – олимпийски рекорд), *Бакояни* (Гърция) 2-ра (203 см) и *Бабакова* (Украйна) 3-та (201 см) – **фиг. 1.**

Костадинова прескача началната височина 180 см и преодолява от първи опит височините 185,



ОИ – Атланта'1996

А – 1. Константиновао (Бълг.) – 2,05 м

Б – 2. Бакояни (Гърц) – 2,03 м

В – 3. Бабакова (Укр.) – 2,01 м

Забележка: 0 – пропусната височина

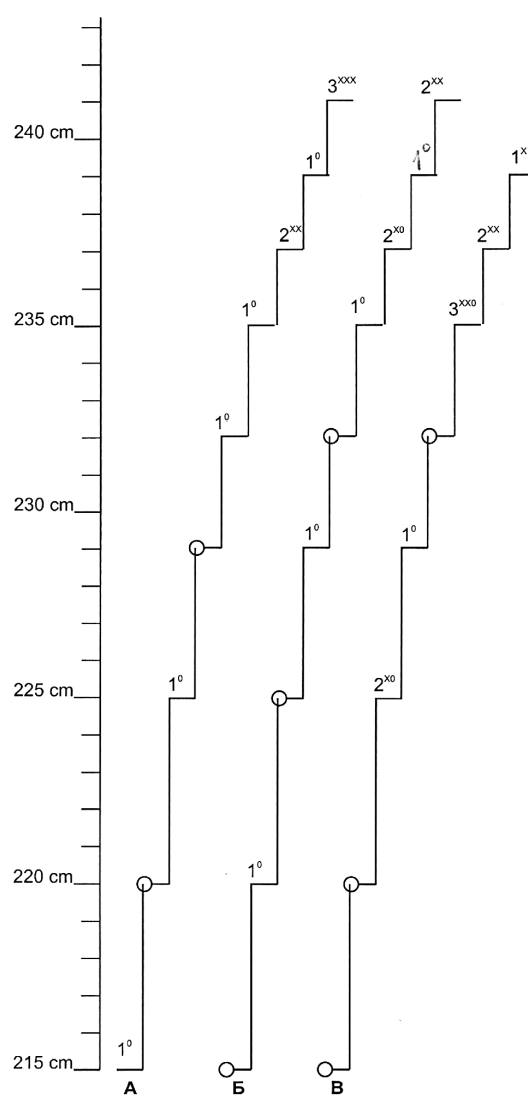
1°, 2°, 3° – преодоляна височина

1°, 2°, 3° – неуспешни опити

Фиг. 1

190, 193, 196, 199, 201 и 203 см и от втори опит – 205 см, което е нов олимпийски рекорд. Тя прави 12 скока и разликата между началната и рекордната височина е от 20 см. Това е най-добър резултат за 1996 г., постигнат на 3 август, най-добър резултат преди Олимпиадата е 203 см, реализиран на 16 юли.

Бакояни започва от началната височина 180 см и скача от първи опит височините 180, 185, 193 и 196, от втори опит височините 190, 199 и 201 и от трети опит 203 см. Тя прави 16 скока и разлика между началната и рекордната височина е 23 см. Височината 203 см е национален рекорд на Гърция. Тя отива на Олимпиадата с резултат 197 см, постигнат на 15 юни. Поради по-слабия си резултат започва състезанието на началната височина.



ОИ – Атланта'1996

А – 1. Остин (САЩ) – 2,39 м

Б – 2. Партика (Полша) – 2,37 м

В – 3. Смит (Англия) – 2,35 м

Забележка: 0 – пропусната височина

1°, 2°, 3° – преодоляна височина

1°, 2°, 3° – неуспешни опити

Фиг. 2

Бабакова пропуска началната височина и започва състезанието от 185 см, преодоляна от първи опит. Следващите височини тя преодолява също от първи опит – 190, 193, 196, 199, 201 см. След това прави три неуспешни опита на 203 см. Тя прави 9 скока при разлика от началната и рекордно преодоляната височина е от 16 см. За участие в Олимпиадата тя отива с резултат 202 см, постигнат на 14 юли.

На фиг. 2 са дадени тактикограмите на медалистите от Олимпиадата в Атланта'1996 г.: Остин (САЩ) – I място, Партика (Полша) – II място и Смит (Великобритания) – III място.

Остин започва състезанието с опит на началната височина от 215 см, пропуска 220 см, преодо-

лява от първи опит 225 см и пропуска височината 229 см. Следващите височини – 232 см и 235 см преодолява от първи опит. На 237 см прави два несполучливи опита, пропуска третия, който прави на 239 см. Опитът е сполучлив и Остин печели златния медал. Прави 10 скока, а разликата между началната и последната преодоляна височина е 24 см.

Партика пропуска началната височина (215 см), третата (225 см) и петата (232 см), като прави по един сполучлив опит на 220, 229 и 235 см, а от втори опит преодолява 237 см – това му гарантира сребърен медал. В борба за златния медал прави един несполучлив опит на 239 см и два на 241 см. Партика прави 8 скока с разлика във височините 17 см.

Смит използва друг вариант, като пропуска началната (215 см) и следващата (220 см) височини. Това се отразява неблагоприятно и височината 225 см е преодоляна от втори опит, 229 см е скочена от първи опит, а 235 см – на трети опит – гарантиран бронзов медал. Неуспешно участва в завоюването на по-предно място, като прави два неуспешни опита на 237 см и един на 239 см. Прави 9 опита и разлика във височините е 10 см.

Изводи и препоръки

1. На състезатели, които ще вземат участие на Олимпийски игри, е задължително да се изготвят прогностични тактикограми, които да определят тактиката за участие в състезанието.

Изготвянето на тези тактикограми трябва да се съобразяват със следните параметри:

- Тренировъчните програми трябва да бъдат насочени така, че мъжете да бъдат подготвени да направят 8 – 10 скока, а жените 12–15 скока.

- Началната височина, от която трябва да започне състезанието: при мъжете 18–25 см, а при жените 15–18 см под най-добрия резултат за момента, или на този прогнозиран да бъде постигнат. Атлети, които нямат шансове да се борят за медали, трябва да започнат състезанието с опити на началната височина и да продължат след това на опити на всяка следваща височина.

2. Задължително е съставените прогностични тактикограми да бъдат многократно проигравани в непосредствената подготовка в навечерието на олимпийските игри, а именно:

- Провеждане на моделни тренировки, съобразени с деня и часа на квалификацията и на финала с цел – проиграване на тактикограмата.

- При моделираните тренировки да се създава обстановка, близка до тази по време на състезанието. Това се отнася до извършването на опитите – при началните височини с по-дълга почивка между опитите (15–20 мин) и по-къси почивки след това (10–15 мин). По време на почивките между опитите да се апробира подходящо поддържане на загарването.

Проведените изследвания, анализи, изводи и препоръки ще допринесат за успешно участие в състезания от ранга на олимпийски игри, а също така и на световни първенства.

Рецензент: доц. Огнян Миладинов, доктор

