

ОПИТ ЗА ОПТИМИЗИРАНЕ НА СПЕЦИАЛНАТА СКОРОСТНО-СИЛОВА ПОДГОТОВКА НА ЮНОШИ – ЧУКОХВЪРЛЯЧИ

Борис Воденичаров, доц. Емил Николов, доктор

AN ATTEMPT FOR OPTIMIZING THE SPECIAL SPEED-STRENGTH PREPARATION FOR JUNIOR HAMMER THROWERS

Boris Vodenicharov, assoc.prof. Emil Nikolov, PhD

Key words: *hammer throwers*

Dependence between sport results and 14 parameters of power and power – speed preparation of the elite junior hammer throwers in Bulgaria has been researched. Five of them had been determined to be of the greatest importance for the spots results. A training program with those 5 parameters as priority means of training and reduction of the volume of general power training has been developed. The results from the experimental group have been approved and adopted in the general practice and that reflected in the national championship standings.

През последните години в дисциплините от лекоатлетическите хвърляния се наблюдава несъответствието на спортния резултат завишаване на силовите показатели, дори в юношеска възраст. Общоприето е при оценка на скоростно – силовите качества да се използват тестове за бързина, отскокливост и взривност (скок дължина от място, 30 м от висок старт, троен скок от място и т.н.).

Ние считаме, че тези тестове не са достатъчно информативни относно развитието на специалните скоростно – силови качества на хвърлячите, поради отсъствието на т.нар. балистичен режим на работа. Според нас взривността в хвърлянията се проявява като способност на атлета да хвърля вариращи по телло помощни уреди от различни изходни положения. Считаме, че използването на широк диапазон по телло и интензивност на изпълнение помощни уреди води до включване и активиране на различен брой моторни единици и мускулни влакна. Предлагаме на Вашето внимание абстракт от нашата докторска дисертация, третиращ управлението на специалната скоростно – силова подготовка.

През състезателната 2006–2007г. проведохме изследвания с 20 елитни български атлети (хвърлячи) – мъже и юноши, състезатели в дисциплините чук и диск. Данните бяха обработени статистически и въз основа на направените изводи заложихме педагогически експеримент с част от изследваните лица. Предлагаме на вниманието Ви резул-

татите на някои от изследваните атлети (хвърлячи на чук – юноши, 10 човека). Изследването включваше 14 теста, при използването на които открихме следната корелационна структура (**табл. 1** – корелационни коефициенти и **фиг. 1**).

Таблица 1

Тест	Коефициент на корелация
Клек	0.36
Изхвърляне	0.42
Обръщане	0.40
Лег	0.27
ТПГ	0.46
Напред л.р.	0.42
Напред д.р.	0.38
Назад л.р.	0.40
Назад д.р.	0.47
8 кг напред	0.64
8 кг назад	0.63
Финал чук	0.74
Диск 8 кг	0.86
1 въртене	0.86

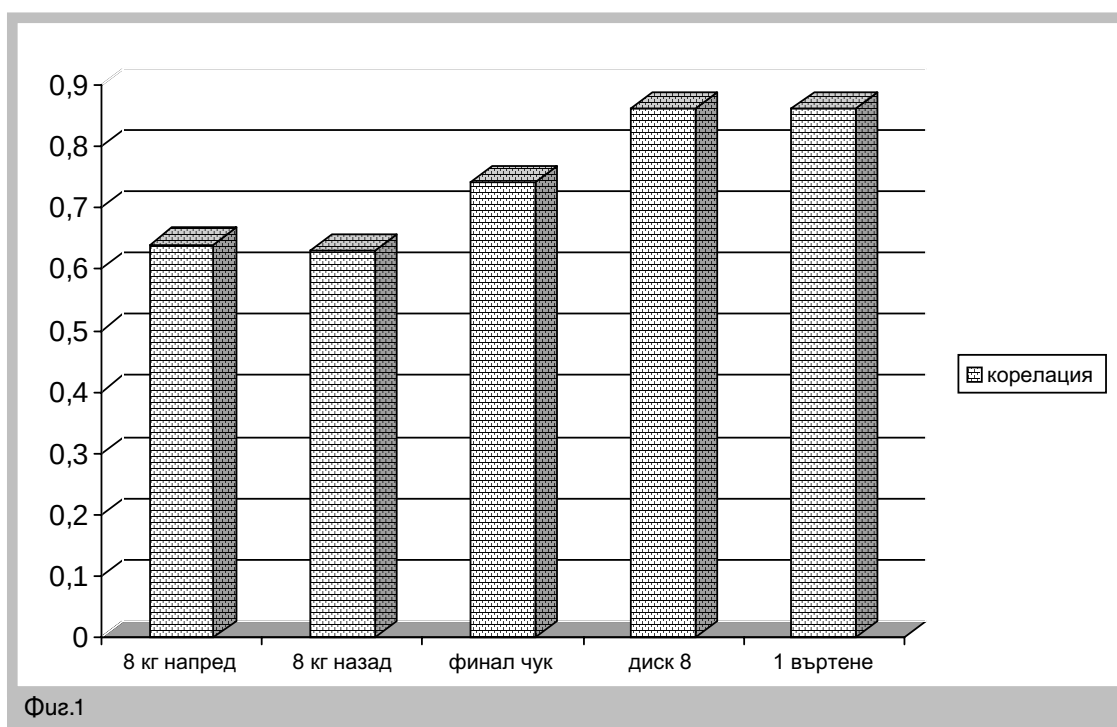


Таблица 2

Месец	Октомври	Ноември	Декември	Януари	Февруари
Движение					
Напред	80	100	110	120	100
Назад	80	100	110	120	100
Финал чук	320	340	350	360	340
Дискообразно	70	90	100	110	90
С едно въртене	150	170	180	190	170

Насочихме вниманието си към показателите с най – висока корелация със спортния резултат, а именно: хвърляне на пудовка 8 кг. напред и назад, финал чук, дискообразно и с едно въртене. През състезателната 2007 – 2008 г. заложихме управление на тренировъчния процес, свързано с преимуществено увеличаване обема на посочените 5 показателя като тренировъчни средства (табл. 2 – разпределение по месеци на обемните параметри на използваните упражнения).

В седмичния тренировъчен цикъл изпълнявахме две основни тренировки за хвърляне на помощни уреди (70–80 опита на занимание) и две спомагателни тренировки по 40–50 опита на занимание, като специално загряване или след силова работа. Интензивността на изпълнение в основните тренировъчни занимания варираше от средна до висо-

ка (92–97 %), като във всяко тренировъчно занимание се изпълняваха по 4–5 максимални опита, с оглед решаване задачите на перманентния контрол. Доброто представяне на експерименталната група от 6 чукохвърлячи (юноши) се илюстрира от резултатите, постигнати от тях на зимния шампионат по хвърляния през март тази година – среден прираст на спортния резултат – 21,8 %. Изследваните атлети заеха всички призови места в отделните възрастови групи. В същото време, групата хвърлячи, тренираща по общоприетата методика, включваща повече работа с шанги, която изпълняваше средно не повече от 50 опита седмично с помощни уреди (предимно гюлле напред и назад), постигна повишаване на спортния си резултат с 12,4 % спрямо зимния шампионат по хвърляния през 2007г.

Изводи и препоръки:

- Изследването на зависимостта между скоростно – силовите показатели и спортния резултат показва висока корелация при тестовете: хвърляне на пудовка 8 kg напред – 0,64, назад – 0,63, финал чук – 0,74, дискообразно – 0,86 и с едно въртене – 0,86.

- Увеличаването на специалната скоростно – силова работа спрямо конвенционалната работа за сила в общоподготвителния етап на подготвителния период дава по-висок качествен ефект върху спортния резултат.

- Редуцираният обем силова работа позволява да се работи по – успешно за усъвършенстване на техническото майсторство на атлетите – хвърлячи.

Литература

1. Артарски, Т. Факторен анализ на тренировката в хвърлянията. –ВФК, №11, 1977.
2. Артарски, Т. – Използване на различни по тегло уреди в тренировката на хвърлячите. –Треньорска мисъл, № 5, 1974.
3. Бондарчук, А.П. Легкоатлетические метания, Киев, 1984.
4. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте, М., 1972.
5. Желязков, Ц. и колектив – Проблеми на управлението на спортната тренировка, МФ, С., 1971.
6. Миленски, М., Е. Николов. Тренировка в лекоатлетическите хвърляния, С., 1992.
7. Смирнов, Н. Скоростно-силовая подготовка, Л.А., №1, 1975.

Рецензент: доц. Станка Миланова, доктор

