

СРАВНЕНИЕ МЕЖДУ СПОМАГАТЕЛНИТЕ НЕБЕГОВИ ТРЕНИРОВЪЧНИ СРЕДСТВА ОТ ВТОРО РАВНИЩЕ ПРИ ТРИТЕ ОСНОВНИ ВАРИАНТА ЦЕЛЕНАСОЧЕНА ПОДГОТОВКА В КЛАСИЧЕСКОТО ПЛАНИНСКО БЯГАНЕ

Костадин Кисъов

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Лека атлетика“

ORCID 

Kostadin Kisyov – <https://orcid.org/0000-0002-6039-8685>

РЕЗЮМЕ

Статията представя изследване на небеговите тренировъчни средства в подготовката на състезатели, специализиращи се в класическото планинско бягане. Изследвано е разпределението на спомагателните небегови средства, насочени към развитието на подфакторите на спортното постижение от второ равнище при трите основни варианта на подготовка – „Изкачване“, „Комбиниран“ и „Изкачване и спускане“. Разкрива се разпределението на тези средства по седмици в рамките на макроцикъла съобразно целенасочеността и ефекта от тяхното прилагане относно факторите на спортното постижение. Целта на изследването е да се анализира използването на спомагателните небегови средства от второ равнище при трите основни варианта целенасочена подготовка в класическото планинско бягане. Предмет на изследването е разнообразието от тренировъчни средства, използвани в подготовката на планинските бегачи. Обект на изследването са тренировъчната и спортносъстезателната дейност в планинското бягане. Определени са средните стойности на тренировъчните средства по седмици в макроструктурата според целенасочеността на ефекта от приложението им по фактори на спортното постижение. Извършен е сравнителен анализ на получените резултати, който доказва, че при вариант на подготовка „Изкачване“ се застъпва повече развитието на фактора „силова издръжливост“, а при вариантите „Комбиниран“ и „Изкачване и спускане“ много повече се работи за развиването на фактора „скоростно-силов потенциал“. Тези закономерности са резултат от значимостта на фактора „силова издръжливост“ към способността за бягане нагоре срещу наклон и от значимостта на фактора „скоростно-силов потенциал“ към способността за бягане по наклон надолу.

Ключови думи: планинско бягане, офроуд бягане, бягане извън пътя, трейл бягане, фактори на спортното постижение, тренировъчни средства

COMPARISON BETWEEN SUPPORTING NON-RUNNING TRAINING TOOLS FROM SECOND LEVEL IN THE THREE MAIN VARIANTS FOCUSED PREPARATION FOR CLASSIC MOUNTAIN RUNNING

Kostadin Kisyov

National Sports Academy „Vassil Levski“, Department of Athletics

ABSTRACT

The article presents research on non-running training tools in the preparation of runners specializing in classic mountain running. It was analyzed the distribution of supporting non-

running training tools for development of the second level subfactors in all three main variants of preparation – "Uphill", „Combined“ and "Up and Downhill". It can be seen the distribution of training tools per weeks in the framework of the macrocycle according to the purposefulness and the effect of their implementation relevant to the factors of the sport achievement. The goal of the research is to analyze the use of the supporting non-running tools from second level in all three main variants of purposeful preparation in classic mountain running. Subject of the research is the diversity of training tools, used in the preparation of the mountain runners. Object of the research is the training and sport-racing activity in the mountain running. Average values of the training tools per weeks in the macro-structure were defined according to the purposefulness of the effect of their implementation in the factors of the sport achievement. A comparative analysis were performed in the results, which proves, that in the variant of preparation "Uphill" development of the factor „strength endurance“ represented. In the variants „Combined“ and "Up and Downhill" there is much more work on development of the factor „speed-strength potential. These regularities are result from significance of the factor „strength endurance“ to the ability of uphill running and the significance of the factor „speed-strength potential“ to the ability of downhill running.

Keywords: *mountain running, off-road running, trail running, factors of the sport achievement, training methods*

ВЪВЕДЕНИЕ

Планинското бягане е спорт за издръжливост, който се практикува в пресечени терени извън пътя далече от градската среда и стадионите. Въпреки че има много дълга история, в атлетиката планинските бягания са едни от най-новите дисциплини. В леката атлетика са се утвърдили моделите на спортното постижение, при които на базата на теорията за специализираното разнообразие в спорта на проф. Михаил Бъчваров спортният резултат се представя като модел от йерархично подредени фактори със специално, разнообразно-специализирано и спомагателно значение за постижението в съответната дисциплина (Бъчваров, 1982, 2007). На Фигура 1 е представен изграденият в наша предишна разработка модел на спортния резултат в планинското бягане (Славчев, Кисьов, 2016). Разликата на двигателната дейност в планинското бягане спрямо останалите дълги бягания произхожда главно от особеностите на трасетата. Доказани са съществени изменения на кинематичната картина на бягането в условията на различни по стръмност наклони, които са част от всяко трасе за планинско бягане (Кисьов, 2013, 2014). Открихме няколко научни литературни източника, които разглеждат вариантите на построяване и организация на тренировъчния процес (Завьялов, Коновалов, 2010, 2014). Проучени бяха структурата, съдържанието и характеристиката на различни части от периодизацията на подготовката (Завьялов, Коновалов, 2012, 2013). Разгледана беше тренировъчната методика в подготовката на състезатели от световния елит (Gasperi, 2007; Manzi, 2007; Belotti, 2010; Dematteis, 2011). Изследването ни е фокусирано върху използването на спомагателните небегови тренировъчни средства, които са най-отдалечени от т.нар. състезателно

упражнение. Практически тук могат да бъдат включени всички упражнения за развиване на двигателните качества в локален и регионален аспект, а също и на организма като спортна система, но ние сме отдиференцирали най-използваните в подготовката на планинските бегачи (Slavchev, 2017) (Таблица 1). Изследвали сме разпределението на спомагателните небегови тренировъчни средства от второ равнище по седмици в рамките на макроцикъла съобразно целенасочеността и ефекта от тяхното прилагане относно факторите на спортното постижение при трите основни варианта целенасочена подготовка в класическото планинско бягане. Първият вариант е, когато подготовката е насочена само към вариант на състезание „Изкачване“. Вторият вариант е целенасочена подготовка и за двата варианта състезания, съответно – „Изкачване“ и „Изкачване и спускане“ (Обиколка). Третият вариант на подготовка е насочен само към състезателен вариант „Изкачване и спускане“.



Фигура 1. Модел на спортния резултат в планинското бягане

Таблица 1. Спомагателни небегови тренировъчни средства от второ равнище и тяхното прилагане относно факторите на спортното постижение

Небегови средства от второ равнище	Фактори на постижението
Подскоци и многоскоци в утежнени условия	Силова издръжливост
Упражнения с тежести и силови комплекси	Силова издръжливост
Скоростно-силови подскоци, многоскоци	Скоростно-силов потенциал

Целта на настоящото изследване е да се анализира използването на спомагателните небегови тренировъчни средства от второ равнище в подготовката на атлети, специализиращи се в класическо планинско бягане при трите варианта – „Изкачване“, „Комбиниран“ и „Изкачване и спускане“.

МЕТОДОЛОГИЯ

Задачи на изследването:

1. Проучване на информационните източници.
2. Проучване на тренировъчните програми на планински бегачи.

Предмет на изследването е разнообразието от тренировъчни средства, използвани в подготовката на планинските бегачи.

Обект на изследването са тренировъчната и спортносъстезателната дейност в планинското бягане.

Обхват на изследването са 29 тренировъчни програми на състезатели по планинско бягане.

Методиката на изследването включва:

1. Проучване на научно-методичната литература за дълги бягания и планински бягания.
2. Проучване на специализираната спортна подготовка съобразно варианта на основните състезания.
3. Математико-статистически методи: приложен е вариационен анализ на получените резултати при трите изследвани варианта на специализирана подготовка.

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Резултатите от изследването на небеговите средства, насочени към подфакторите от второ равнище – „силова издръжливост“ и „скоростно-силов потенциал“, са представени в Таблица 2.

Таблица 2. Седмични стойности на спомагателните небегови тренировъчни средства от второ равнище при вариантите на подготовка „Изкачване“ (И), „Комбиниран“ (К) и „Изкачване и спускане“ (ИС)

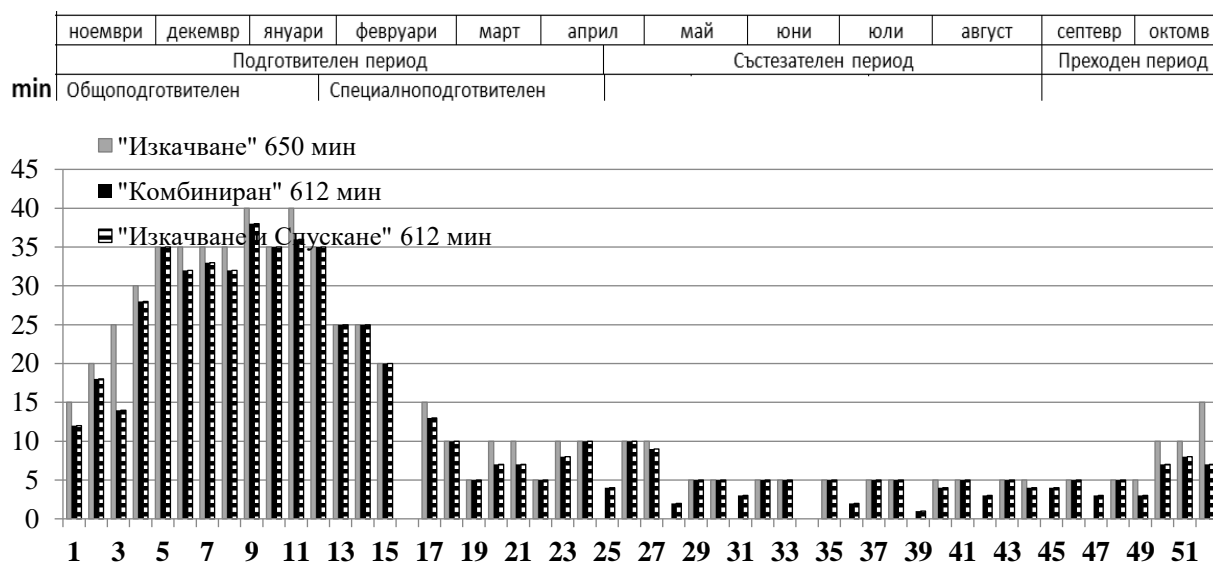
Седмици	Спомагателни небегови средства от второ равнище					
	Силова издръжливост			Скоростно-силов потенциал		
	И	К	ИС	И	К	ИС
1	15	12	12	0	5	2
2	20	18	18	0	5	2
3	25	14	14	0	4	4
4	30	28	28	0	6	6

5	35	35	35	0	8	8
6	35	32	32	0	14	14
7	35	33	33	0	18	18
8	35	32	32	0	6	6
9	40	38	38	0	5	5
10	35	35	35	0	22	22
11	40	36	36	0	15	15
12	35	35	35	0	11	11
13	25	25	25	0	6	6
14	25	25	25	1	21	21
15	20	20	20	2	17	17
16	0	0	0	3	12	12
17	15	13	13	2	4	5
18	10	10	10	3	6	6
19	5	5	5	0	20	20
20	10	7	7	2	5	5
21	10	7	7	3	5	6
22	5	5	5	0	22	20
23	10	8	8	3	2	2
24	10	10	10	2	3	3
25	0	4	4	0	5	5
26	10	10	10	2	2	2
27	10	9	9	3	2	2
28	0	2	2	0	8	8
29	5	5	5	0	1	1
30	5	5	5	3	4	4
31	0	3	3	2	0	3
32	5	5	5	0	0	2
33	5	5	5	0	1	1
34	0	0	0	0	7	7
35	5	5	5	0	0	2
36	0	2	2	0	0	0
37	5	5	5	2	1	1
38	5	5	5	2	0	0
39	0	1	1	1	0	0
40	5	4	4	0	0	0
41	5	5	5	1	3	3
42	0	3	3	3	0	0
43	5	5	5	2	0	0
44	5	4	4	0	3	3
45	0	4	4	0	0	0
46	5	5	5	0	0	0
47	0	3	3	0	0	0
48	5	5	5	0	1	1
49	5	3	3	0	0	0
50	10	7	7	0	1	1
51	10	8	8	0	1	1
52	15	7	7	0	2	2
Общо	650	612	612	42	284	285

Анализ на небеговите средства, насочени към подфактора „силова издръжливост“

И при трите варианта тренировъчните средства за развиване на подфактора „силова издръжливост“ са концентрирани предимно в общоподготвителния етап и в първата половина на специално-подготвителния етап, като седмичният им обем най-често варира между 25 и 35 минути. От втората половина на специално-подготвителния етап до четвъртата седмица на състезателния период седмичният обем най-често е около 10 минути.

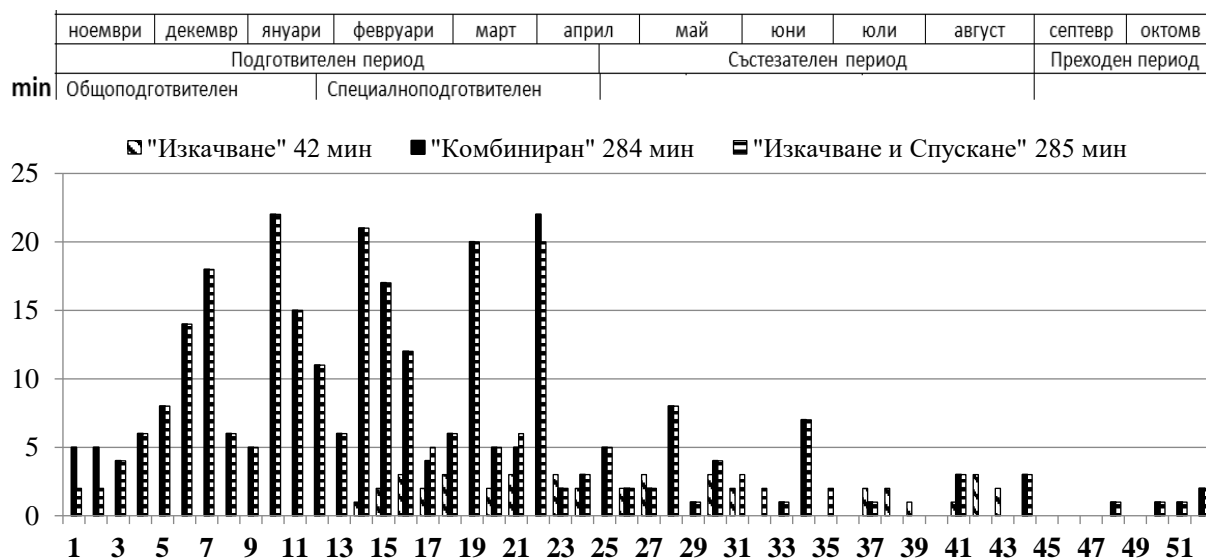
След това до последните три седмици на преходния период седмичният обем е 3 до 5 минути. При вариантите „Комбиниран“ и „Изкачване и спускане“ използването на тренировъчните средства е идентично, като годишният обем е 612 минути. Докато при вариант „Изкачване“ обемът на тренировъчните средства във втората половина на преходния период и в общоподготвителния етап е по-голям и така годишният им обем достига 650 минути (Фигура 2).



Фигура 2. В рамките на макроцикъла по абсцисата е показано седмичното разпределение на минутите от средствата за развитие на фактора „силова издръжливост“ при трите варианта на подготовка

Анализ на небеговите средства, насочени към подфактора „скоростно-силов потенциал“

При вариантите „Комбиниран“ и „Изкачване и спускане“ няма разлика в използването на тренировъчните средства за развиване на подфактора „скоростно-силов потенциал“, като годишният им обем е над 280 минути. Докато при вариант „Изкачване“ те са едва 42 минути и присъстват предимно в специално-подготвителния период по 2–3 минути седмично. При другите два варианта обемът им нараства постепенно от началото на общоподготвителния етап и в неговия край достигат максимални стойности, като започва редуване на две-три седмици с по-нисък обем и една седмица с максимален обем. Тази схема продължава до края на специално-подготвителния етап. След това в състезателния и преходния период употребата на тренировъчните средства, насочени към скоростно-силовия потенциал, е минимална (Фигура 3).



Фигура 3. В рамките на макроцикъла по абсцисата е показано седмичното разпределение на минутите от средствата за развитие на фактора „скоростно-силов потенциал“ при трите варианта на подготовка

ДИСКУСИЯ

Планинското бягане е сравнително нова атлетическа дисциплина и все още почти липсва методична литература, засягаща небеговите тренировъчни средства в подготовката. Ние сме едни от пионерите в разработването на научни концепции, свързани със спортната подготовка на планинските бегачи. Към момента освен нашето изследване няма достатъчно данни, на базата на които да се извърши сравнение на нашите резултати с резултатите от други подобни изследвания. Но можем да обобщим, че спомагателните небеговите тренировъчни средства за подфакторите от второ равнище при всички варианти на подготовка са разпределени предимно в подготвителния период. При варианта „Изкачване“ те са с годишен обем около 700 минути, а при вариантите „Комбиниран“ и „Изкачване и спускане“ са около 900 минути. В общоподготвителния етап подготовката е с акцент за развитие на „силовата издръжливост“, а в специално-подготвителния етап при вариантите „Комбиниран“ и „Изкачване и спускане“ – за развитие на „скоростно-силовия потенциал“. И при трите варианта по-голямата част от времетраенето на средствата е насочено към подфактора „силова издръжливост“, което е по-изразено при вариант „Изкачване“. Това е така, защото при него, от една страна, средствата за „силова издръжливост“ са в малко по-голям обем, а от друга страна, средствата за „скоростно-силов потенциал“ са с около седем пъти по-малък обем в сравнение с вариантите „Комбиниран“ и „Изкачване и спускане“.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В класическото планинско бягане използването на спомагателните небегови тренировъчни средства за развитие на подфакторите от второ равнище и при трите варианта на подготовка е сходно. Можем да обобщим, че при вариант на подготовка „Изкачване“ се застъпва повече развитието на фактора „силова издръжливост“. При вариантите „Комбиниран“ и „Изкачване и спускане“ много повече се работи за развиването на фактора „скоростно-силов потенциал“. Тези закономерности са резултат от значимостта на фактора „силова издръжливост“ към способността за бягане нагоре срещу наклон и от значимостта на фактора „скоростно-силов потенциал“ към способността за бягане по наклон надолу.

ЛИТЕРАТУРА

Бъчваров, М. (1982). *Разнообразие на специалната тренировка*. София: Медицина и физкултура. // Bucvarov, M. *Raznoobrazie na specialnata trenirovka*. Sofia: Medicina i fizkultura.

Бъчваров, М. (2007). *Специализирано разнообразие в леката атлетика*. НСА: ПРЕС. Bucvarov, M. (2007). // *Specializirano raznoobrazie w lekata atletika*. NSA: PRES.

Завьялов, К., Коновалов, В. (2014). Варианты организации специальной подготовки. *Горный бег, 1(10), 10-14* // Zavuialov, K., Konvalov, V. (2014). Variantov organizacii specialnoi podgotovki. *Gornui beg, (10), 10-14*

Завьялиев, К. (2010). Особенности построения тренировочного процесса в горном беге. *Омский научный вестник, 6 (92), 182-191* // Zavuialov, K. (2010) Osobenosti postroenia trenirovuchnago procesa v gornom bege. *Omskii nauchnui vestnik, 6 (92), 182-191*

Завьялиев, К. (2012) Структура и содержание тренировочных микроциклов этапа специальной подготовки у бегунов высокой квалификации. *Омский научный вестник, 4 (111), 250-259* // Zavuialov, K. (2012). Struktura soderjanie trenirovucnuih mikrociklov etapa specialnui podgotovki u begunov vuisokoi kvalifikacii. *Omskii nauchnui vestnik 4 (111), 250-259*

Завьялиев, К. (2013) Модельные характеристики тренировочных мезоциклов спортсменов, специализирующихся в горном беге. *Омский научный вестник, 6(82), 163-171* // Zavuialov, K. (2013). Modelnie harakteristiki trenirovuicnih mezociklov sportsmenov, specializirushsia v gornom bege. *Omskii nauchnui vestnik, 6(82), 163-171*

Кисьов, К. (2013). Кинематична характеристика на дисциплината планинско бягане в зависимост от различните наклони на трасето. *Лека атлетика и наука, 1 (13), 113 – 119*

// Kisyov, K. (2013). Kinematicna karakteristika na disciplinata planinsko bǎgane v zavisi- most ot razlichnite nakloni na traseto. *Leka atletika I nauka*, 1 (13), 113 – 119

Кисъов К. (2014) Критерии за категоризация на трасета за планинското бягане. *Лека атлетика и наука*, (14), 30-38 // Kisyov, K. (2014). Kriterii za kategorizaciq na trasetata za planinsko biagane. *Leka atletika I nauka*, 1 (14), 30-38

Славчев, А., Кисъов, К. (2016) Модел на спортния резултат в планинското бягане. *Лека атлетика и наука*, 1 (16), 62-65 // Slavchev, A., Kisyov, K. (2016). Model na sportnia rezultat v planinskoto bǎgane. *Leka atletika I nauka*, 1 (16), 62-65

Belotti. V. (2010). *Training prior to winning silver at the World Mountain Running Championships (uphill only) in Kamnik, Slovenia*. Retrieved 2012 from www.mountainrunning.net/training/Valentina%20Belotti%20training%202010.pdf

Dematteis. M (2011). *Training prior to winning bronze at the World Mountain Running Championships (up and down) in Tirana, Albania*. Retrieved 2012 from www.mountainrunning.net/training/Martin%20Dematteis%20training%202011.pdf

Gasperi. M (2007). *Training prior to winning the World Mountain Running Championships (up and down) in Ovronnaz, Switzerland*. Retrieved 2012 from www.mountainrunning.net/training/Marco%20De%20Gasperi%20training%202007.pdf

Manzi, E. (2007). *Training specific to up and down mountain races: triangular fartlek*. Retrieved 2012 from www.mountainrunning.net/training/Triangular%20fartlek%20-%20Emanuele%20Manzi.pdf

Slavchev, A., et al., (2017). Classification of the training methods in mountain running. *Research in Physical education, Sport and Health*. 1 (6), 37-42

Автор за кореспонденция:

Костадин Кисъов

Национална спортна академия „Васил Левски“,

Катедра „Лека атлетика“ ,

e-mail: k.kisyov@abv.bg