

**НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ“**

КАТЕДРА ЛЕКА АТЛЕТИКА

Гл. ас. Тереза Маринова

Списък с резюмета на публикации

Marinova, T., D. Popova-Dobreva (2024), EFFECTS OF STRETCHING ON ADOLESCENT TRACK AND FIELD ATHLETES, Journal of Applied Sports Sciences 02/24, ISSN 2534-9597

ABSTRACT Introduction. Flexibility, or joint range of motion, is often highlighted as a crucial aspect of physical fitness. It is commonly believed that improving flexibility can enhance performance and help lower the risk of injury. Methodology. This study involved a sample of 30 Track and Field athletes who were tested once before the stretching programs were applied (April 2024) and once after (October 2024). Results. The data from descriptive analyses for both tests before and after the application of stretching programs showed slight improvements in the SLJ, VJ, BOMBT, and SSPMBT metrics. The results from the comparative analysis of the VJ, SLJ 30-meter Flying Start, and BOMBTS indicators showed a statistically significant improvement from Test 1 to Test 2. The data from the descriptive analysis: M. Triceps Surae: Test 1 mean of 13.27 and Test 2 mean of 16.57 for the right limb; Test 1 mean of 13,2 and Test 2 mean of 17,4 for the left limb; Hamstring: Test 1 mean of 79.47 and Test 2 mean of 86.3, for right limb. Test 1 mean 79.37 and Test 2 mean 85.87 for the left limb; M. Rectus Femoris: Test 1 mean 151.33 and Test 2 mean 153.83 for the right limb. Test 1 mean of 150,9 and Test 2 of 154 for the left limb; M. Erector Spinae: Test 1 mean of 26.77 and Test 2 mean of 28.9. The improvement in the M. Triceps Surae R/L flexibility (The t-value of -2.35/-2.81 at a significance level of $\alpha = .05$ suggests a statistically significant difference between the two test results, indicating the effectiveness of the applied intervention or training program. Conclusions. The comparative analysis of the Vertical Jump, Standing Long Jump, 30-meter Flying Start, and Backward Overhead Medicine Ball Throw indicators showed a statistically significant improvement from Test 1 to Test 2, indicating a positive effect on the development of speed and strength qualities during the application of the stretching programs. Additionally, Welch's t-test results highlighted the effectiveness of the intervention program, demonstrating a statistically significant improvement in the flexibility of the M. Triceps Surae R/L between Test 1 and Test 2.

Marinova, T. (2023), Dynamics of explosive power development in young athletes, Journal of Applied Sport Sciences, 2(23), 12-21, ISSN 2534-9597

ABSTRACT

With a view to a better understanding of the selection processes and a controversial orientation in track and field, we set ourselves the goal to: Establish the periods of the highest age-related increase in speed and power abilities in adolescent athletes. The following tasks of the study were derived from that goal: (1) To determine the dynamics of increase in the explosive power, and (2) To determine the main periods of its development. The study population consisted of 245 children between 7 and 12 years of age. The measured indicators were reported by Optojump Next and the obtained results were subject to statistical analysis. Jump height ranged between 20.5 cm and 29.1 cm for boys and between 22.6 cm and 31.0 cm for girls. The RSI was in the range of 0.50-1.26 for boys and 0.71-1.24 for girls. Conclusions: (1) The period

around the age of 10 appears to be sensitive for the development of the explosive power abilities of adolescents; (2) Drop jump from a height of 30 cm is a more suitable speed and power exercise for girls.

Key words: track and field, explosive power, adolescents, jumps

Marinova, T. (2023), Age dynamics of sports achievement in highly qualified triple jump athletes, Trakia Journal of Sciences, Vol. 21, Suppl. 1, 372-376, ISSN 1303-3551

Abstract

Commercialization of sport increasingly places elite athletes in a situation of choosing to participate in a greater number of competitions. On the other hand, sports specialists encourage young athletes in order to achieve a high sports result at an early age. This is one of the reasons that motivated us, based on an analysis of the dynamics of the sports result in the age aspect in elite triple jumpers, to propose a model of gradual increase of the result at different ages. The purpose of this study is to establish the optimal sports result for the individual ages in men's triple jump. Tasks of the study: 1) To establish the optimal age for achieving the personal best by analyzing the achievements of 50 highly qualified triple jumpers. 2) To analyze the dynamics of the sports result in the age aspect of the same athletes. 3) Based on the obtained data, to propose a model of gradual increase of the result at various ages. Methods: To fulfill these tasks, we conducted a study of the literary sources and statistical analyzes of the results of the study individuals. We took the data for the analyzes from the worldathletics website. Results: The data analysis showed that the optimal age for achieving a personal result in the triple jump discipline for men is 24-25 years. Conclusions: The average values of the sports achievement of the individuals we analyzed in terms of age were used to create a recommended model for a gradual increase in the sports achievement, which can help to objectively plan the age dynamics of the sports result.

Key words: model, planning

Marinova, T. (2023), BIOMETRIC MODEL AND OPTIMAL AGE FOR REALIZATION IN THE WOMEN'S TRIPLE JUMP Discipline, Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 16(65) No. 2 – 2023

Abstract: The purpose of the present study includes creating a biometric model of highly qualified female triple jump athletes, as well as establishing the optimal age for achieving a high sports result. The purposes are:

1) Analysis of the anthropometric characteristics of 30 elite triple jumpers with personal achievements over 14.70 m.;

2) To analyze the development of the sports result in the age aspect. The analyzes showed that the optimal age for achieving a high sports result in the triple jump discipline for women is on average 26 years. The female athletes studied by us have an average height of 176 cm, 62 kg. and their BMI is on average 19.6. The dynamics of the development of the sports result in terms of age in the athletes we studied gives us reason to conclude that achieving a high result at an early age is not a sign of future development, but we believe that this research of ours will contribute to improving the management and modeling of the training process in an age aspect.

Key words: triple jump athletes, Biometric model.

Marinova, T., P. Peev (2020), TRENDS IN DEVELOPMENT OF WOMEN'S TRIPLE JUMP Discipline, Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 13(62) No. 1 – 2020

Abstract: This publication analyses the dynamics of results in the women's triple jump in world championships. Based on the results achieved in the last World Outdoor Championship, we analysed the anthropometric characteristics of the finalists, as well as the individual components of the technique and their correlations. This allowed us to determine the current development of the triple jump discipline for woman in the pre-Olympic year.

Key words: triple jump, women's, development, elite s

Marinova, T., D. Popova-Dobрева (2024), FUNCTIONAL PERFORMANCE TESTING TO EVALUATE STRETCHING PROGRAMS FOR SPRINTERS AND JUMPERS, Bulletin of the Transilvania University of Braşov Series IX: Sciences of Human Kinetics • Vol. 17(66) No. 1 – 2024

Abstract . Flexibility is a crucial element for success in various sports, notably in athletics, especially for runners and jumpers. Inadequate flexibility heightens the risk of strains, sprains, and other musculoskeletal issues. This article forms part of a project aimed at devising warm-up and cool-down stretching routines. The study population is adolescent athletes. The following assessment methods are used: Trunk Power Test (Backward Overhead Medicine Ball Throw); Lower Extremity Power Tests (Vertical Jump; Standing Long Jump); Upper Extremity Power Test (Seated Shot -Put Medicine Ball Throw); Sprint Test (30 Meter Flying Start). Conclusion. The warm-up program is designed to facilitate dynamic muscle engagement and prepare the body for activity. Meanwhile, the relaxation program focuses on enhancing muscle and tendon flexibility; thereby decreasing the risk of overuse injuries and improving overall lower extremity resilience. Determining the influence of various stretching programs on speed- power metrics will aid in adjusting training protocols and enhancing competitive performances . Key words: Adolescent track and field athletes, power and sprint tests

Маринова, Т. (2023), Моделиране на тренировъчния процес през състезателния период в дисциплината троен скок за жени, Лека атлетика и наука, 1 (23), стр. 8-12, София, НСА Прес, ISSN 2603-4263

Ключови думи: тренировка, троен скок, жени

Резюме

Проблемът за адекватното построяване и управление на спортната подготовка на елитни спортисти отдавна е заел централно място в научно изследователската работа. Независимо от това, че индивидуалността на всеки атлет не може да определя изцяло начина на подготовка на всички останали считаме, че разкриването на детайли от тренировъчните дневници на елитни спортисти би допринесло за обогатяване познанията както в теоретичен така и в практически аспект. В настоящото изследване сме представили примерни модели на микроцикли от състезателния период на Тереза Маринова в годината на спечелване на Олимпийска титла.

Дянков, В., Т. Маринова (2022), Динамика на показатели характеризиращи летния състезателен период на финалистите в дисциплината овчарски скок от ОИ-Токио'21, Лека атлетика и наука, 1(22), стр.30-35, НСА прес, ISSN 2603-4263

Ключови думи: овчарски скок, висококвалифицирани състезатели, мъже

Резюме

Настоящото изследване има за цел да разкрие в детайли състезателната подготовка на висококвалифицирани състезатели на овчарски скок в условията на подготовка за Олимпийски игри. За целта анализирахме спортно състезателния сезон на финалистите в дисциплината овчарски скок за мъже от Олимпийските игри Токио 2021 г. Анализът на резултатите от изследването на състезателната подготовка ни даде основание да направим следните изводи: 1) Продължителността на състезателния период на изследваните от нас състезатели е в диапазона 10-24 седмици. 2) Средно скачащите са имали 13-20 старта за сезона, като всички състезатели са участвали в 6-8 състезания преди Олимпийските игри. 3) Всички състезатели без изключение спират участие в състезания 20 дни преди участие в Олимпийските игри, което ни дава основание да смятаме, че този период е отделен за целенасочена подготовка към най-отговорното състезание за годината.

Дянков, В., Т. Маринова (2023), Анализ на пролетно-летния състезателен сезон на висококвалифицирани състезателки на овчарски скок, Лека атлетика и наука, 1 (23), стр. 40-46, София, НСА Прес, ISSN 2603-4263

Ключови думи: овчарски скок, жени, висококвалифицирани състезатели

Резюме

Целта на всеки спортист е достигане на максимален спортен резултат, но постигането на този резултат в строго определен ден от годината е предизвикателство за всеки един спортен специалист. Ето защо считаме, че анализирайки летният състезателен период на най-добрите атлетки в дисциплината овчарски скок ще ни даде възможност да разкрием подробности за структурата и съдържанието на същият. В представеното изследване са анализирани показатели характеризиращи спортно състезателния сезон на финалистките от Олимпийските игри в Токио' 21. Смятаме, че данните от анализа биха били полезни в обогатяване на знанията както в теоретичен така и в практически аспект.

Маринова, Т., П. Пеев, П. Митова (2019), Сравнителен анализ на скоростно-силовите показатели между половете във възраст 7-11 години при подрастващи лекоатлети, Лека атлетика и наука, 1(19), стр. 54-57, София, НСА Прес, ISSN 2603-4263

Ключови думи: детска атлетика; скоростно-силови способности; скоростни способности; сравнителен анализ.

Динамиката на развитие на подрастващия организъм е тема представляваща интерес не само от биологична но и от спортнопедагогическа гледна точка. В тази връзка знанията за развитието на скоростно-силовите и скоростни способности във възрастов аспект, е от съществено значение за специалистите и практикуващите лека атлетика. С данните от настоящото изследване считаме, че ще допринесем за актуализиране на информацията по този въпрос от една страна и от друга ще разкрием различията в тренда на развитието на скоростно-силовите и скоростни способности при подрастващи момчета и момичета лекоатлети във възрастта 7-11 години.

Маринова, Т., П. Пеев (2020), ТЕНДЕНЦИИ И РАЗВИТИЕ НА ДИСЦИПЛИНАТА ТРОЕН СКОК –МЪЖЕ, Лека атлетика и наука, 1(20), София, НСА Прес, ISSN 2603-4263

Резюме

От поставянето на световния рекорд в тройния скок за мъже изминаха повече от двадесет години, през които състезателите се доближаваха до него, но са и все така далече. В тази връзка си поставихме за цел да проследим развитието на дисциплината на световни първенства и да разкрием или препотвърдим някои закономерности, свързани с нея и моментното състояние. За решаване на тази цел си поставихме следните задачи:

- 1) Проследяване развитието на дисциплината троен скок в исторически план;
- 2) Определяне на кинематичните характеристики на тройния скок;
- 3) Определяне на техните структурни взаимовръзки.

Използвани са следните методи на изследване: вариационен, честотен и корелационен анализ. Резултати:

Определена е динамиката на резултатите в тройния скок за мъже. На база на корелационните взаимовръзки резултатът е пряко зависим от дължината на подскока ($r = 0,780$) и скока ($r = 0,851$) и оптималната дължина на крачката ($r = -0,641$), от която зависи и скоростта за последващия скок ($r = 0,670$).

Изводи. 1. От направения преглед на резултатите, постигнати на Световни първенства, се забелязва, че състезателите трябва да имат резултат в рамките на 16,80 м, за да се класират за финалното състезание; 2. Резултатът в тройния скок зависи от дължината на подскока и скока и от оптималната дължина на крачката; 3) Рационалната техника и използването на скоростно-силовия потенциал са в основата на високия спортен резултат.

Маринова, Т. (2024), Лекоатлетическите скокове в България, Лека атлетика и наука, 1(24), стр. 16-19, София, НСА Прес, ISSN 2603-4263

Ключови думи: лекоатлетически скокове, история, развитие

Резюме

Звездните мигове в сто годишната история на Българската лека атлетика са много, във всички дисциплини и на състезания от всякакъв ранг. Безспорно лекоатлетическите скокове могат да бъдат определени като перлата в короната на царицата на спортовете у нас. Настоящия труд е опит да се направи детайлен ретроспективен анализ, който да представи прецизно историята и развитието на лекоатлетическите скокове в България. В навечерието на отпразнуването на сто години организирана лека атлетика да си припомним имена на атлетите накарали всеки един българин да се гордее със своята идентичност.

Карамийски, Е., Т. Маринова (2024), Анализ на резултатите в бягането на 100 м на световни първенства, Лека атлетика и наука, 1(24), стр. 30-33, София, НСА Прес, ISSN 2603-4263.

Ключови думи: спринт, стартова реакция,

Резюме

Бягането на къси разстояния и особено това на 100 метра винаги е било в центъра на вниманието на спортни фенове, специалисти и изследователи. То предизвиква неописуем интерес в зрителите по трибуните, независимо от краткото си времетраене. В представеното изследване сме анализирали динамиката на спортния резултат на финалистите от световни първенства в дисциплината 100 м., за мъже и жени. Анализът на данните ни даде яснота за резултата необходим за класиране във финалната осмица на първенства от висок ранг и при двата пола. Съпоставянето на резултатите от средните стойности на стартовата реакция между мъже и жени ни даде основание да заключим, че

макар и считани за по добри стартьори мъжете не превъзхождат значително жените по този показател.

Енев, Е., Т. Маринова (2024), Реализация на спортното постижение в дисциплината овчарски скок на световни първенства, Лека атлетика и наука, 1(24), стр. 69-73, София, НСА Прес, ISSN 2603-4263.

Ключови думи: овчарски скок, реализация, резултат

Резюме

Проблемът за успешната реализация и постигане на най-добър резултат именно в най-важните за годината състезания е от изключително значение във всяка лекоатлетическа дисциплина. В настоящото изследване сме анализирали представянето на финалистите в дисциплината овчарски скок на световни първенства и при двата пола. Постигане на лично постижение именно в най-важния старт за годината говори за правилно планиране и навременни корекции в процеса на спортна подготовка. Анализът на данните показва, че жените в по-голяма степен успяват да реализират спортната си форма именно на главното за сезона състезание.