

Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје.

КОНДИЦИЈА

Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје

ISSN 1857 - 9620 (Print)

ISSN 1857 - 8196 (Online)

Година 2, Број 3, 2015.



Тираж:

200 примероци

Адреса:

ул. “Димче Мирчев“ бр. 3

1000 Скопје

П. ФАХ. 681/ тел. 389 (0) 2/3113 654

Кондиција (ISSN 1857-9620) претставува стручно спортско списание во кое се објавуваат наслови поврзани со општествените, биомедицинските, природно-математичките, хуманистичките науки во контекст на спортот, физичкото образование, спортскиот менаџмент, спортската инфраструктура, спортската информатика, рехабилитацијата, рекреацијата, спортското новинарство, спортскиот маркетинг, спортската психологија, спортската исхрана, спортската медицина, биомеханиката и многу други.

ИЗДАВАЧ:

Факултет за физичко образование, спорт и здравје

Главен уредник:

Вујица Живковиќ

Уредници:

Милан Наумовски

Ленче А. Величковска

Уредувачки одбор:

Роберт Христовски
Душко Иванов
Јошко Миленкоски
Зоран Радиќ
Александар Туфекчиевски
Војо Настевски
Јован Јовановски
Гино Стрезовски
Жарко Костовски
Орце Митевски
Георги Георгиев
Ицко Ѓорговски
Горан Ајдински
Лидија Тодоровска
Горан Ајдински
Лена Дамоска
Небојша Марковски
Даниела Шукова Стојмановска
Ванчо Поп-Петровски
Иван Анастасовски
Горан Никовски
Митричка Џ. Старделова
Илија Клинчаров
Александар Ацески
Серјожа Гонтарев
Руждија Калач
Александар Симеонов
Катерина Спасовска
Борче Даскаловски

Владимир Вуксановиќ
Наташа Мешковска
Зоран Поповски
Слободан Николиќ
Андријана Мисовски
Влатко Неделковски
Томислав Андоновски
Горан Милковски

Уредувачки совет:

Milan Žvan (Slovenia)
Matej Tuešek (Slovenia)
Lubiša Lazarević (Serbia)
Dejan Madić (Serbia)
Milovan Bratić (Serbia)
Saša Milenković (Serbia)
Miodrag Kocić (Serbia)
Igor Jukić, (Croatia)
Luka Milanović (Serbia)
Josip Maleš (Croatia)
Duško Bjelica (Montenegro)
Ljudmil Petrov (Bulgaria)
Munir Talović (BIH)
Izet Rađo (BIH)
Milan Čoh (Slovenia)
Munir Talović (BIH)
Borislav Obradović (Serbia)
Jelena Obradović (Serbia)

Технички уредник

Александар Ацески

Лектура

Весна Костоска

Печати:

Бомат графикс

СОДРЖИНА

1. Александар Ацески, Александар Туфекчиевски, Климентина Велјаноска, Стефан Велјаноски, Марко Стевановски Основни биомеханички принципи	5
2. Борче Даскаловски, Милан Наумовски Основен шут на кош	12
3. Митричка Џамбазовска Старделова Целта на современата кинезиологија	18
4. Андријана Мисовски, Јошко Миленкоски Техника на блокирање во одбојката	23
5. Душко Иванов Појава и развој на физичкото воспитување и школувањето на стручни кадри по физичка култура во Македонија до Втората светска војна	32
6. Серјожа Гонтарев, Руждија Калач Аеробик	38
7. Кирил Павловски, Југослав Спасиќ Насоки за правилно одбирање на спорт за децата	44
8. Кенан Асани Како до поатрактивно карате	48
9. Иван Анастасовски, Лазар Нанев Спортот и физичката активност како фактор за превенција на малолетничката деликвенција	52
10. Татјана Стојаноска Опитествените вредности - двигатели на позитивниот дискурс во спортот	57
11. Стипе Кулиш Програма за кондициска подготовка на хрватската машка кадетска кошаркарска репрезентација за европското првенство од 2010 година	61
12. Ленче Алексовска Величковска Мотивација и спорт	69
13. Владимир Вуксановиќ, Јован Јовановски, Влатко Неделковски Можеш ли да ми направиш програма за базични подготовки?	73
14. Цвита Грегов, Игор Јукиќ, Лука Милановиќ Кондициска подготовка во функција на повреди на предните вкрстени лигаменти	78
15. Катерина Спасовска Избор на предвежби и нивниот редослед во процесот на учење на колут назад преку стој на раце	91
16. Даниела Шукова Стојмановска Целулит – стадиуми, причини и дијагностицирање	95

МОЖЕШ ЛИ ДА МИ НАПРАВИШ ПРОГРАМА ЗА БАЗИЧНИ ПОДГОТОВКИ?



УДК: 796.015.15

Владимир Вуксановиќ

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет
за физичко образование, спорт и здравје, Република
Македонија
е-пошта: vucko77@gmail.com

Јован Јовановски

Влатко Неделковски

Vladimir Vuksanovic, Jovan Jovanovski & Vlatko Nedelkovski

University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje,
Faculty of Physical Education, Sport and Health,
Republic of Macedonia

АПСТРАКТ

Реализирањето на тренинг процесот би требало да биде претходно испланирана активност. Најчесто се зема предвид што би сакал тренерот да модификува кај спортистите. Целата идеја за тренинг процесот би била убава кога би се ставила на хартија во вид на план. На тој начин се добива појасна претстава што/колку и како ќе се одработи/истренира. Најчесто се прави план за една година/сезона. Па, во една сезона се сретнува период на подготовки (базични), натпреварувачки период и период на одмор. При креирање на базичните подготовки треба да се земе предвид колку време ни е потребно за да се реализираат тие. Кога се пријателските натпревари? Кога е првиот официјален меч? Која е возрасната категорија на спортистите? Какво е претходното искуство на спортистите (искусни/дали биле во редовен тренажен процес или не)? Останатото е креација на авторот кој треба да има искуство и познавање на методите за трансформација на моторичките способности и нивно имплементирање во меч.

Клучни зборови: базични подготовки, периодизација, тренинг, моторички способности, натпревар.

ABSTRACT

Realization of the training process should be a carefully pre-planned activity. Most often, the ability of the athletes that coach would like to modify is taken into consideration. The whole idea of the training process should be written and clearly stated in form of a plan. In this way, it is easier to understand what, how much and how the coach and athlete work/train. Usually it is an annual plan and it lasts for one season. Therefore, within one season there is a period of basic preparation, followed by a competitive period, and at the end comes the rest period. When creating the basic preparations, one should take into consideration how much time is needed for realization thereof, when friendly matches could be organized? When is the first official match? What is the age category of athletes? What is the previous experience of athletes (experienced / if they were in regular training process or not)?

The rest is a creation of the author, who should have experience and knowledge of the methods for transformation of motor skills and their implementation in a match.

Keywords: basic preparations, periodization, training, motor skills, match

ВОВЕД

Можеш ли да ми направиш програма за базични подготовки? Ова е едно од најчесто поставуваните прашања кога се работи за однос на релација спортист-тренер. Да, можам. И секако дека е многу правилно да се има барем некој план (не само идеја) што би се работело на тренинзите во одреден период. Задачата за изготвување на планот за тренирање треба да е со учество на сите тренери во екипата. Од наше искуство се покажува дека најчесто поголема одговорност во овој дел паѓа на фитнес тренерите.

Најчесто се зборува за циклус на базични подготовки, „припреми“ (жарг.), што е составен од неделни микроциклуси.

ПРВО ПРАШАЊЕ што се поставува е колку време имаме за тренирање до првиот битен меч (се мисли на официјален меч), што е најчесто (условно) последниот ден од подготовките. Во зависност од спортот постојат различни временски периоди за базични подготовки на спортистите. На пример, во тенисот системот на натпревари е турнирски, па и не може секогаш како во фудбалот да се одвојат неколку недели за да (колку толку) се доведат спортистите на некое ниво за да можат да се спротивставуваат на заморот при натпреварувањата, но и да бидат ефикасни и конкурентни во играта. Па ете, кај тенисот се користат оние мали временски циклуси меѓу турнирите за да се искоригираат нештата што мислиме дека фалат во играта.

ВТОРОТО ПРАШАЊЕ е кога почнуваме со подготовки. Тука пристапот е индивидуално зависен од стручен штаб до стручен штаб. Не може со сигурност да се каже дека е подобро да се тренира 4 отколку 5 недели. Во секој случај треба да се имаат предвид неколку моменти за одредување на почетокот на подготовките.

- Играчите да имаат доволен одмор од претходниот натпреварувачки период, и тоа колку што може повеќе (10-20 дена). Сè зависи и за која возрасна категорија на играчи се зборува. На помладите (под 15-16 години) дајте им повеќе одмор. Телото и умот бараат да бидат закрепнати и да се воспостави хомеостаза.
- Дали ќе бидат активни, барем малку, во периодот во кој одмораат? Па, најчесто се вели (како пример) тотален одмор 10 дена, а следните 7 дена ќе им се зададе програма според која ќе работат самостојно. Оваа програма се задава (во периодот на одмор) од две причини: 1. активниот одмор побргу доведува до закрепнување; 2. на некој начин играчите ќе влезат во ритам на вежбање.

Пример за план на тренирање во периодот на одмор (меѓусезона/полусезона)

Декември 2014- Јануари 2015 тренинзи пред почеток на припреми						
недела	понеделник	вторник	среда	четврток	петок	сабота
28 Декември	29 Декември	30 Декември	31 Декември	1 Јануари	2 Јануари	3 Јануари
тренинг бр. 1	тренинг бр. 2	тренинг бр. 3				тренинг бр. 5
трчање бр.1+ истегнување	трчање бр.2 + тренинг за сила бр.1	тренинг за сила бр.2 + истегнување	Слободен ден	Слободен ден	Слободен ден	трчање бр.4 + тренинг за сила бр.3
недела	понеделник	вторник	среда	четврток	петок	сабота
4 Јануари	5 Јануари	6 Јануари	7 Јануари	8 Јануари	9 Јануари	10 Јануари
тренинг бр. 4		тренинг бр. 6	тренинг бр. 7	тренинг бр. 8		
трчање бр.3	Слободен ден	тренинг за сила бр.4 + истегнување	трчање бр.5 + тренинг за сила бр.5	трчање бр.6 + тренинг за сила бр.6	Слободен ден	собирање во клуб

Слика 1.

Аеробните тренинзи да се изведуваат на следниот начин

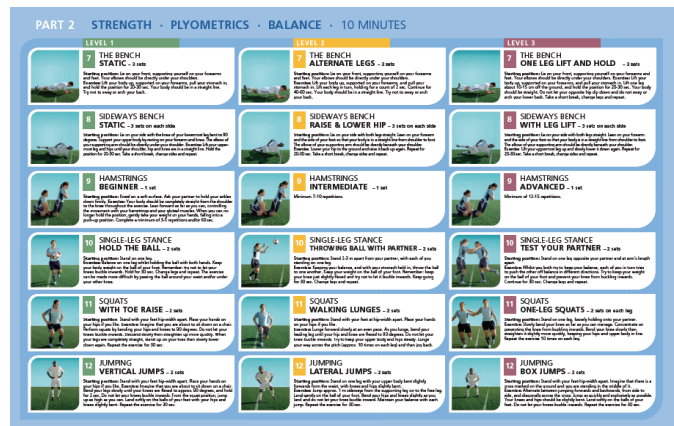
Легенда	за трчања
трчање бр. 1	30мин, слабо/средно темпо. Срцева фреквенција 120-130 у/мин (60%од HRM)
трчање бр. 2	3x15мин, слабо/средно темпо. Срцева фреквенција 130-140 у/мин (70%од HRM)
трчање бр. 3	3 x 8 мин прогреси. 100метри лесно, 50метри брзо (не спринт)
трчање бр. 4	45 мин, слабо/средно темпо. Срцева фреквенција 130-140 удари (70%од HRM)
трчање бр. 5	5 x 8 мин средно темпо. Срцева фреквенциј 140-150 у/мин (80% од HRM)
трчање бр. 6	3 x 8 мин прогреси. 50метри лесно, 50метри брзо (не спринт)

Слика 2.

Тренинзите за сила ќе ги спроведете по следната агенда

Легенда	тренинзи за сила
тренинг за сила бр.1	склекови=30, стомачни=100, чучнувања=50
тренинг за сила бр.2	1. склекови=30, стомачни=100, чучнувања=50 + 2. Вежба 7=2X20сек, вежба 8=2X20 сек, вежба 9=1x30 сек Вежба 10=2x30сек, вежба 11=2x30 сек, вежба 12=2 x30 сек со 2 секунди задршка
тренинг за сила бр.3	Вежба 7=2X20сек, вежба 8=2X20 сек, вежба 9=1x30 сек Вежба 10=2x30сек, вежба 11=2x15 повторувања на нога, вежба 12=2 x30 сек со 2
тренинг за сила бр.4	1. склекови=60, стомачни=200, чучнувања=1 x 50 + 2. Вежба 7=3X20сек, вежба 8=3X20 сек, вежба 9=1x45 сек Вежба 10=2x30сек, вежба 11=2x30 повторувања на нога, вежба 12=2 x30 сек со 2 секунди задршка
тренинг за сила бр.5	Вежба 7=3X30сек, вежба 8=3X30 сек, вежба 9=1x60 сек Вежба 10=3x30сек, вежба 11=2x15 повторувања на нога, вежба 12=3 x30 сек со 2 секунди задршка
тренинг за сила бр.6	склекови=100, стомачни=300, чучнувања=3 x 30

Слика 3.



Слика 4.

ТРЕТО ПРАШАЊЕ е кој систем на микроциклус ќе се користи, на пример, дали ќе се тренира 3 дена по 2 тренинга дневно, па ден одмор, па повторно 3 дена тренинг со 2 дена одмор. Можеби 2 дена со по 2 тренинга дневно, па 1 ден со 1 тренинг дневно, па повторно 2 дена тренинг, па одмор 1 ден. Ова останува да се модификува во зависност од искуството на спортистот/спортистите и плановите на сите тренери во стручниот штаб.

Планирање на програмата. Откога ќе се земат предвид техничките лимити за тоа кога се почнува со подготовки, до кога ќе трае базичниот дел, од кога почнува натпреварувачкиот дел, останува да се спроведе креативниот дел, најубавиот. Да се вметнат сите видови на тренинг кои сте сакале да се реализираат со цел да се направи позитивна трансформација на моторички и играчки план кај спортистите, што всушност би значело да бидат спремни за да можат да победуваат како во првиот, така и во секој од наредните мечеви.

Овој текст е некако повеќе наклонет кон тренирање на искусни спортисти – професионалци што не значи дека методот не може да се примени и кај понеискусни (помали по возраст спортисти). Но, сепак, треба да се има индивидуален пристап при изготвувањето. Најчесто може да се зборува за тренинг на:

- издржливост:** аеробно-анаеробен, анаеробен од типот на интервален или пак НИИТ (high intensity interval training);
- силов тренинг:** тренинг во теретана со тегови, тренинг со сопствена тежина, кружен тренинг по методот НИИТ (и слично);
- тренинг на терен/ситуациски тренинг:** за **брзина**, невромускулна координација преку тренинг за **агилност** (и **координација**), како и **баланс** и тренинг за **флексибилност**. Брзината е способност која кај повозрасните спортисти изгледа и не можеме многу да ја менуваме. Но, може да се испровоцира преку ситуациските тренинзи на терен за да се стави во функција. Засебен тренинг за брзина мислиме дека нема да има ефект кај оваа категорија на играчи. Агилноста и координацијата, пак, ја има и во тренинзите на сила, но и во ситуација како што е играта на терен каде што, всушност, и најдобро се провозираат затоа што бара вклучување на свеста за одредена ситуација, што е и суштината на натпреварувањето. Па, затоа и во ред е да се симулира игра за да се испровоцираат овие две способности. Балансот (најчесто на баланс бордови) може да се работи на терен и тоа пред почеток на тренингот, како загревање, затоа што кратко трае, но и инкорпориран во тренинзите за сила и затоа и нема потреба да се одвојува засебен тренинг. Флексибилноста е најдобро да се изведува 30-40 сек. по мускулна група во статички услови, 2-3 пати на секоја мускулна група и тоа на крајот од тренингот (доволно е еднаш до двапати во неделата) или, пак, најубаво во домашни услови секој индивидуално затоа што провозира тотално опуштање на телото и на умот.

пријателски натпревар. А тоа зависи во кој периодот од подготвителниот дел се наоѓаат екипата и играчот.

ЛИТЕРАТУРА

Beachle T.R., Earle R. W., 2000. Essential of strenght training and conditioning. National strenght and conditioning asociation.

Becker P., 2003. Strength Training Programs.
[online] <http://www.trulyhuge.com/strengthtrainingprograms.htm>

Fleck S.J., Kraemer W.J.,1996. Periodization beakthrough !. Advanced Research Press USA.

Fleck S.J., & Kraemer W.J., 2004. Designing Resistant Training Programs, Human Kinetics, USA.

Heyward V., 2006. Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription, 5th Edition, Human Kinetics.

Malina R.M., Bouchard C., Bar-Or O., 2004. Growth, maturation and physical activity, second edition, Human Kinetics.

Reiman M.P., Manske R.C., 2009. Functional Testing in Human Performance, Human Kinetics.

Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J., 2006. Science and practice of strength training-2and ed., Human Kinetics.

Вуксановиќ В., Јовановски Ј., 2015. Функционален тренинг! Што претставува? Кондиција – стручно списание за физичко образование, спорт и здравје, година 2, број 2.

Желясков Ц., Дашева Д., 2006. Основи на спортната тренировка, Гера арт, Софија.

Кондиција