

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 5, Број 9, 2018.



ИЗДАВАЧ:

Факултет за физичко образование, спорт и здравје

Главен уредник:

Ленче А. Величковска

Уредници:

Милан Наумовски
Иван Анастасовски

Уредувачки одбор:

Вујица Живковиќ
Роберт Христовски
Душко Иванов
Јоско Миленкоски
Зоран Радиќ
Александар Туфекчиевски
Војо Настевски
Гино Стрезовски
Жарко Костовски
Орце Митевски
Георги Георгиев
Ицко Горговски
Горан Ајдински
Лидија Тодоровска
Горан Ајдински
Лена Дамоска
Небојша Марковски
Даниела Шукова Стојмановска
Ванчо Поп-Петровски
Иван Анастасовски
Горан Никовски
Митричка Џ. Старделова
Илија Клиначаров
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
Лазар Нанев

Уредувачки совет:

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

Технички уредник

Александар Ацески

Лектура

Дарко Темелкоски

Печати:

Бомат графикс

СОДРЖИНА

1. Улогата на основните моторички вештини кај децата	5
2. Даночни ослободувања за развој на спортот во Република Македонија	16
3. Ефектите од спортските настани во опкружувањето	21
4. Анкилозантен спондилитис	26
5. Дали мажите и жените можат да постигнуваат исти резултати во спортот или не	30
6. Намалување на килограмите во боречките спортови	37
7. Методска постапка за обучување на атлетската дисциплина – фрлање копје	46
8. Предлог креативни станици при обучување на гимнастичкиот елемент предмет во страна „свезда“, на партер за предучилишна и за училишна возраст	53
9. Вежби за сила во фудбалот (воведни тренинзи)	62

Тираж:

100 примероци

Адреса:

ул. “Димче Мирчев” бр. 3

1000 Скопје

П. ФАХ. 681/ тел. 389 (0) 2/3113 654

Кондиција (ISSN1857-9620) 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.

ВЕЖБИ ЗА СИЛИНА ВО ФУДБАЛОТ # 1 (ВОВЕДНИ ТРЕНИНЗИ)



УДК: 796.332.015.572.2,

Владимир Вуксановиќ

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

**Александар Ацески
Жикица Тасевски**

АПСТРАКТ

Вежбите за сила и силина се едни од важните алки во фудбалскиот тренинг. Ваквиот тип програмирани задачи му овозможуваат на фудбалерот да се адаптира кон предизвиците во фудбалската игра (експлозивност, конкурентност во играта, заштита од повреди на мускулите и зглобовите, па и поголема ефикасност за прикажување на способноста за брзина).

На почетокот од кој било тренинг-циклус (претпоставувајќи дека постоела пауза) потребно е фудбалерот да се воведо со вежби за силина кои ќе го активираат процесот за трансформација на силина.

Кон таа цел, препорака е да се започне со полесни тренинзи, кои се насочени кон вежби за силова издржливост за целото тело, но и со акцент на мускулите на нозете.

Вежбите треба да се изведуваат со интензитет кој ќе биде од лесен кон умерен. По неколку тренинг-сесии, за горниот дел од телот интензитетот треба да се зголеми да биде до откажување, но не и за вежбите кај нозете.

Клучни зборови: тренинг, силови вежби, фудбал, силова издржливост, вежби за нозе.

STRENGTH EXERCISE FOR FOOTBALL GAME #1 – ENTRY TRAININGS

Vladimir Vuksanovikj, Aleksandar Aceski, Zikica Tasevski

Faculty of physical education, sport and health,
University – Ss. Cyril and Methodius – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

Strength training is important one in Football game. This kind of exercise offers to football player to adapt on some of the basic demands of football game (explosive power, competitiveness in the game, reductions of injures, efficiency in speed demanded movements).

On the very beginning of trainings period (cycles), the first training sessions need to be kind of intro trainings, which will activate the process of transformation of strength abilities, within the football player.

So, the recommendation is to start with easy trainings for strength endurance for the whole body, but also with special attention of strengths exercise for the player's legs. Intensity of the exercises should be easy to moderate. After a period of few training sessions, the intensity of exercises for the upper body should be until failure, BUT not same as for the legs.

Key words: training, strength exercise, football, strength endurance, legs exercise

ВОВЕД

Силината на човекот како моторичка способноста зазема важно место во процесот на трансформација на моторичките способности. Секој процес на вежбање во себе го вклучува процесот за трансформација на некој вид мускулна сила и од тие причини ваквите планирани трансформациони процеси на мускулната сила се важни и актуелни за истражување. Особено е значајно да се бараат научно поткрепени практични модификации на веќе постоечките методи за трансформација на силовите способности, со цел да се постигне поголема ефикасност во овој процес (квалитет на вежбањето, времетраење на вежбањето, трансформацијата на мускулната сила во однос на вложената енергија и сл.).

Мускулната сила е објективен факт кој се воочува во манифестниот простор на човековата моторика и со математичко-статистички постапки е издвоена како засебен сегмент во моторичкиот простор (N.Kurelic, G.Bala). Во практиката, најчесто станува збор за само еден вид манифестирана сила или сила, но тоа не ја исклучува можноста за манифестирање повеќе видови силов капацитет (специфично за активноста). Доколку во ангажманот се вклучи и модифицирањето на силовата способност, на пример, во одредена единица време, тогаш дефинирањето на ваквиот вид сила се врши преку хибридниите карактеристики на мускулната сила, па се мисли во конкретниот пример на силова издржливост или, пак, брзинска сила (Verhosanski, Sestakov, Novikov, Nicin 1992). Ова значи дека манифестирањето на силовите способности и нивната специфика е широко поле за истражување и дејствување.

Планирањето и реализацијата на одредена метода за трансформација на мускулната сила зависи од тоа каков вид трансформација е потребна во фудбалот.

Силината како физичка компонента е многу битна во фудбалот. За фудбалерот да биде конкурентен во дуел, но и за да го заштити своето тело од поведи, треба да практикува вежби за сила. Тие треба да бидат добро испланирани, за да може да бидат и ефикасно програмирани во планот за тренирање.

Тренинг за сила – воведен тренинг (силова издржливост)

На „маркетот за тренинг“ може да се најдат најразновидни видови тренинг за сила. Сите можат да имаат бенефит за фудбалерот и подобрување на неговите/нејзините силов способности, доколку се одбрани и зададени во вистинско време. Силата може да се подобрува преку: тренинг за мускулна маса, максимална сила, силова издржливост, експлозивна сила, изометриски тренинг во задржување, крос-фит тренинг и слично. Секој тренинг има свои специфичности. Сепак, тренингот за зголемување на мускулната маса нема ист ефект со оној за подобрување на максималната сила. Иако и двата спаѓаат во групата на тренинзи за трансформација на силата, па имаат различен ефект врз фудбалерот и мускулатура.

Исто така, важно е да се знае за која возрасна група фудбалери зборуваме. Во која фаза од подготвителниот или натпреварувачкиот период од еден циклус се наоѓаат. За да се примени вистински силов тренинг, треба да се постави прашањето, што вистински сака тренерот да модифицира на силов план кај фудбалерот? Понатаму, имајќи ги основните информации, кој тренинг како што се дозира, ќе треба само да се склопи специфичната слика за тренингот.

Доколку се работи за период на кој му претходел одмор од каков било тип (одмор од првенство, од повреда и слично), ќе треба да се зададат воведни тренинзи за сила. Треба да се има предвид дека не се важни само тренинзите за подобрување на силата. Треба да се

направи целата слика за подготвувањето на фудбалерот и за другите фитнес-компоненти (издржливост, брзина, флексибилност, фудбалска координација, па и сила).

Тренинзите за сила, кои може да бидат вид на воведни тренинзи (во подготвителниот период или по пауза), најчесто се задаваат во вид на тренинг за силовата издржливост. Под силова издржливост се подразбираат вежби за сила, кои се изведуваат до откажување или блиску до откажување. Потребно е да се има предвид дека не може секоја вежба за кој било дел од телото да се изведува до откажување. Секогаш поштедете ги нозете на фудбалерот од вежби за каков било вид сила, кои се изведуваат до откажување. Горниот дел од телото и трупот можат да го поднесат принципот до откажување. Кај мускулите од горниот дел од телото, при откажување, фудбалерот ќе почувствува немоќ да го изведе следното движење, затоа што настапил заморот. Во долниот дел од телото, кога ќе се работат вежбите за сила, кои се блиску до откажување, најчесто ќе се почувствува „осет“ во мускулите, во вид на затегнување или пецкање, што значи дека е блиску границата на прекин на вежбањето за таа серија.

Вежбите за силова издржливост, се работат во вид на поголем број репетиции (повторувања). Најчесто се изведуваат над 15-ина повторувања во неколку серии. Доколку има поголема пауза од 30-ина дена, тогаш ќе биде доволно да зададете само 2 серии од сите планирани вежби за тој тренинг. Иако, можеби, фудбалерот ќе се чувствува дека ќе може да изведе и повеќе, сепак не дозволувајте неговата еуфорија (што е мотивирачки момент за него) да ве натера да одработите со него тренинг што ќе доведе до воспаление на мускулите и ефект на ДОМС (Delayed Onset Muscle Soreness). Нормално, по тренинг, наредниот ден се чувствува затегнатост на мускулите од телото. Но не смее да се доведе до појава на болка која е непријатна. Па затоа треба да се внимава со бројот на серии, особено на првиот тренинг. На вториот тренинг може да се додаде и трета серија во некоја од вежбите. Во третиот и следните тренинзи веќе се работат 3 до 5 серии, се разбира во зависност од возраста.

	1	2	3	4	5	6
	склекови	чучнувања	трицепс	абдомен	исчекор	згиб
интензитет	до отказ	30	до отказ	20сек	15-20 нога	до отказ
бр. серии	2-3-4-5 (зависи од возраст/спремност)					

одмор меѓу серии: 20-30 сек (не многу, да се чувствуваш спремен)
одмор меѓу вежбите: 1 минута

можеш да избереш и други вежби за абдомен

ИЗОМЕТРИЈА 20-30 секунди (по ред сите вежби)						
1	2	3	4	5	6	7
						полу склек

Ваквиот тренинг може да се работи преку еден ден (секој втор ден) во првите денови од започнување на тренинг-процесот. А понатаму може и секој нареден ден. Доколку се одработува тренингот како „воведен тренинг“, тогаш убаво е да се одработат 6-10 вакви тренинзи за сила. А понатаму да се премине на друг вид сила. Доколку се работи како одржувачки тренинг, тогаш може да се имплементира во кој било период од фудбалската сезона. Но најчесто како почетен (прв тренинг) ден или два пред некој друг вид тренинг за сила.

Бидејќи се работи за воведен тренинг, препорака е да се одработат и изометриски вежби за целото тело (Core stability). Преку овие вежби ќе ги допрете мускулите што се одговорни за статиката на телото.

Овој пример на вежби не е единствен или, пак, уникатен. Но се работи за силиви вежби за издржливост, кои се изведуваат со сопствено тело и нема да има потреба од специјални услови и справи за го реализирање тренингот. Целта на текстот е да ги објасни принципите на тренирање. Методите (вежбите) што би се употребувале се оставени на креативноста на секој тренер.

Вежби за активација на мускулите на нозете

За време на подготовките, но и доколку настане подолга пауза за време на натпреварувачкиот период, треба да се посвети внимание на вежби за нозете. Мускулите на нозете се користат постојано, секојдневно. Многу повеќе се користат од мускулите на средниот и горниот дел на телото на фудбалерот. Но обичното пешачење, во периодите без тренинг, не значи дека мускулите на нозете се активирани доволно за да можат да се вклучат директно во системот на тренинг.

Потребна е активација на мускулите на нозете со цел да може да го поднесат полесно тренингот што ќе следува и да ги се заштитат од евентуална повреда.

Овие вежби, кои се дадени подолу, се со цел да активираат што повеќе мускулни единици од нозете.

Најдобро е да се изведуваат во круг, од првата до осмата вежба. На првиот тренинг е доволно еден круг. На следниот тренинг може да се направат 2 круга. Во наредните 2-3 тренинга 2 круга би биле доволно. По 3-от или 4-от тренинг може да се вметне и трет круг. Може да се комбинираат и со други вежби за горниот дел.

Но, доколку има потреба од изолиран комплекс вежби за нозете, тогаш може само овој комплекс (или сличен на овој) да се користи за мускулите на нозете.

Како што може да се забележи, нема тегови и надворешни тежини. Вежбите се изведуваат со сопствена тежина. Иако можеби на почетокот изгледа дека вежбите не се тешки за изведба, сепак ќе имаат ефект врз активација на мускулното ткиво. Во случај да се почне (по подолга пауза) со 2 или 3 серии за време на првиот тренинг, очекувајте дека ќе се појави мускулно воспаление (ДОМС).

Вежби за нозе (во круг)



Вежба бр. 1
(squats - чучнувања)
25 повторувања



Вежба бр. 2
(one leg dead lift)
10 x на секоја нога
наизменично



Вежба бр. 3
(single leg kick back)
10 x на секоја нога
наизменично



Вежба бр. 4
(plie squats)
25 повторувања



Вежба бр. 4
(high knees)
1 минута



Вежба бр. 5
(calf rises)
20 повторувања



Вежба бр. 6
(side squat)
10-15 x на секоја нога
наизменично



Вежба бр. 7
(walking lunge)
10-15 x на секоја нога
наизменично

Објаснување:

1. секоја вежба се изведува толку повторувања колку што пишува за секоја вежба. 10тина секунди пауза меѓу вежбите. Кога ќе се заврши првиот круг се прави одмор од 2-3 мин.
2. се изведуваат 3 x вакви кругови од сите вежби

ЛИТЕРАТУРА

- Alessi D., "Escalate Partial Training", www.bodybuilding.com, 2005;
- Bala, G., Struktura i razvoj morfoloskih i motorickih dimenzija dece SAP Vojvodine, Novi Sad, 1981;
- Beachle T.R., Earle R. W., "Essential of strenght...", National strenght and conditioning asociation, 2000;
1. Becker P., "Strength Training Programs",
 - Brown L. E., Ferrigno V.A., "Training for speed, agility & quickness-third edition", Human Kinetics, 2015;
 - Brown L.E., 2000, *Isokinetic in Human Performance*, Human Kinetics
 - Davies J., Parker D.F., Rutherford O. M., Jones D. A., 2005. Changes in strength and cross sectional area of the elbow flexor as a result of isometric strength training. *European Journal of Applied Physiology*.
 - Fleck S.J., Kraemer W.J., "Periodization beakthrough !", Advanced Research Press, USA, 1996;
 - Gaic M., "Osnovi motorike coveka", Fakultet za fizicke kulture-Novi Sad, Novi Sad, 1985;
 - Heyward V., 2006, *Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription-5th Edition*, Human Kinetics;