

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 2, 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. Вујица Живковиќ, Стефан Велјаноски Здрав и долговечен 'рбет	5
2. Ленче Алексовска Величковска Анксиозноста во спортот	15
3. Милан Наумовски, Борче Даскаловски Основни препораки за тренерите при изготвување на тренажните содржини за младите кошаркари	19
4. Иван Анастасовски, Лазар Нанев Фер-плеј и етика во спортот	27
5. Јошко Миленкоски, Андријана Мисовски Техника на смечирање во одбојката	33
6. Душко Иванов Физичкото воспитување во македонија по втората светска војна до осамостојувањето	41
7. Александар Туфекчиевски, Александар Ацески Извадок од проектот податоци за системот училишен спорт во република македонија	47
8. Александар Симеонов, Зоран Радиќ, Астрит Исени Биомеханичка анализа на фрлање диск	55
9. Даниела Шукова-Стојмановска Важноста на водата за организмот	60
10. Руждија Калач, Серјожа Гонтарев Анализа на основниот боксерски став	67
11. Катерина Спасовска, Фиданка Василева Англиски валцер кралица на танците	75
12. Владимир Вуксановиќ, Јован Јовановски Функционален тренинг	82

ФУНКЦИОНАЛЕН ТРЕНИНГ



УДК: 796.015.132

Владимир Вуксановиќ

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

Јован Јовановски

АПСТРАКТ

Во просторот на физичкото кондиционирање се појавуваат многу теории што имаат цел да ги трансформираат моторичките способности. За секоја од способностите одделно треба да се постави посебен тренинг (иако некои од нив можат да се вежбаат на ист тренинг). Оние кои се занимаваат со модифицирање на овие способности знаат дека вежбите (тренингот) треба да бидат во функција на движењата на човекот, особено оние кои најмногу се манифестираат во одредениот спорт или потребата која ја има индивидуата. Затоа се користи терминот функционален тренинг.

Кога се зборува за трансформација на мускулната сила, функционалниот тренинг за трансформација на силовите способности има огромен бенефит, па така и предност пред другите видови на методи (иако секоја метода има свое место и потреба при креирање на тренингот/вежбањето).

Основниот бенефит кај функционалниот тренинг, евалуиран во овој труд, е објаснет преку принципите на: повеќе зглобни движења-вежби; пренесување на телото во простор; вклучување на вежби што бараат активирање на свеста.

FUNCTIONAL TRAINING

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

ABSTRACT

There are many theories appearing in the field of physical conditioning with the aim to transform the motor abilities. Special training should be structured for each ability individually (although some of them can be exercised at a same training). People dealing with modification of this ability know that exercises (training) should be for the purpose of making movements, especially the ones that are most manifested in the respective sport or as per the need of an individual. Therefore we use the term "functional training".

When speaking about transformation of muscular strength, the functional training for transformation of the strength abilities has an enormous benefit and priority in terms of other kinds of methods (although each method has its own place and need in structuring the training/exercising).

The main benefit from the functional training, evaluated in this paper, is explained through the principles of: multi-joint movements-exercises: body moving through space, inclusion of exercises requiring brain activation.

ФУНКЦИОНАЛЕН ТРЕНИНГ! ШТО ПРЕТСТАВУВА?

На пазарот за тренинзи од кондициски тип се нудат огромен број на разновидни содржини. Особено во земјите со забрзан развој каде што тренерите се борат за егзистенција. Па затоа максимата да бидеш признат во својата работа треба да те натера да дадеш најдобра понуда. Таа борба секогаш ги исфрла на површината најдобрите и најчесто наједноставните решенија.

При поставување/избирање на тренинзите, најдоброто не е секогаш најтешкото, најдолгото, најзаморното, како и најзабавното. Но, секогаш треба да биде најоправданото. Кога во текот на денот? Во кој период од годината? Колку пати на ден? Каков одмор? ...овие и сличните прашања за оној кој го поминал филтерот на образование (па дури и да е себеукација), е релативно лесна енигма за решавање. Но, на прашањето „Кој тренинг и зошто тој тип на тренинг?“ одговорот треба да има огромна поткрепа, секако научна, некогаш и субјективна доколку теоретски може да се даде логичен одговор.

АЈДЕ ОД ПОЧЕТОК!

Физичката (кондициската) подготовка може да биде општа (генерално кај помладите категории на спортисти, а најчесто кај рекреативците), но и специфична што е потребна во спортот. Онака, грубо поделени, тренинзите можат да се насочат кон трансформација на некоја од моторичките способности (брзина, силина, издржливост, координациските способности и така натаму).

На некој начин силината, преку сите нејзини супкомпоненти, е многу присутна во секоја физичка активност (не дека и другите способности не се присутни). Ова најверојатно се темели на фактот дека онаа димензија (од универзумот) Земјината гравитацијата силно влијае на нашето однесување на подлогата на која газиме (како психофизички така и духовно). Па, ние секојдневно се бориме (некогаш во попуштање) на многу начини со силата на Земјината тежа, што нè прави да бидеме посилни (да напомниме дека и останатите човекови способности, исто така, се постојано присутни во овој феномен – помалку или повеќе).

Така, на фитнес пазарот, се сретнуваат разновидни тренинзи за трансформација на силовите способности. Од рехабилитациските процеси, па сè до врвните тренинзи (активностите) за модифицирање на силовите способности. Секоја тренер (учител по физичко образование) бара логика при поставување на вежбите. И повторно прашања. Дали треба да се зголеми мускулната маса? Дали треба единствено да ја зголемам силината без да ја зголемам масата на телото? Дали треба да се подобри силовата издржливост? Дали зголемувањето на масата ќе влијае на намалување на некои други моторички квалитети?

Нека не ве плашат прашањата. Човек кој има прашања е жив. Не давајте одговори пребргу. Одговорот ја решава дилемата, што не значи дека дилемата е секогаш решена на вистинскиот начин. Трагајте по одговорите. Тие се менлива категорија. Ништо не е вечно, па ниту одговорот кој бил вистинит во тој момент, за таа потреба.

ФУНКЦИОНАЛЕН ТРЕНИНГ (ДЕФИНИЦИЈА!)

Функција: активност/цел, наменета да извршува одредена задача.

Тренинг: се подразбира (но, ете, сепак, збор-два: активност за трансформација на одредени моторни способности или учење на нови движења во процесот на рехабилитација, рекреација или спортувањето).

Та, зар не е секој тренинг функционален? Та, изгледа не е!

Со едно гуглање ќе најдете објаснување дека функционалниот тренинг треба да ѝ овозможи на индивидуата да остварува активности во секојдневниот живот, поедноставно и без повреди!

Пренесено во сферата на тренингот, овој вид на активност претставува сличен мотив. Кај нас во последниве години (во голема мерка благодарение на интернетот) се појавуваат момчиња и девојки кои можете да ги забележите како висат и изведуваат згибови на импровизирани вратила притоа протнувајќи го телото меѓу рацете (сè уште држејќи се на вратилото) и серија на други движења кои навидум изгледаат лесни.

Јас кога ги прашував оние поупатените во тренинзите (90-тите години од минатиот век) за тоа како да ја зголемам мојата сила, тие ме праќаа во клуб за дигање тегови. И да, практикував класичен бодибилдинг. Бодибилдингот ми овозможи да ги зголемам физиолошките капацитети на творбата што се нарекува мускул. И мислев дека веднаш ќе можам да се фатам за гимнастичките кругови и нема да имам проблем да направам колут напред.

За жал, тоа не оди така. Да расчистиме уште нешто, го почитуваме бодибилдингот и тој има свое место во доменот на мускулна хипертрофија. Исто така се надевам дека практикантите на бодибилдинг нема да нè сфатат погрешно затоа што оваа статија не е против бодибилдингот и вежбањето¹.

Ние сме битија кои се движат. Едно, единствено придвижување на дел од телото (на пример раката во одрачување) за себе е цел микрокосмос. Однатре гледано е универзум. Како сега ова? Па, и во вежбите на скотова клупа мускулите што го свиткуваат лактот (познат како бицепс – м.biceps brachii и уште неколку мускули на надлактиот и подлактиот) се придвижуваат. И тука има цел микрокосмос. Ете, за истата работа се зборува. Но!! Не е потполно исто. Вежбите на справи му овозможуваат на човекот да го изолира движење на одредена мускулна партија. И целта на ова движење е да направи атак само врз тој/тие мускул/-ли со цел да се фокусира енергијата на таа мускулатура.

Зошто тогаш функционалниот тренинг за сила е толку поразличен од вежбите на справи?

Претходната проба за термилошко дефинирање на поимот функционален тренинг покажува дека движењата што се изведуваа со ваквиот начин на тренирање не завршуваат на ниво на изолирана мускулатура (во еден зглоб), туку најчесто се зборува за:

- Повеќе зглобни движења-вежби. Овој тип на вежби бара вклучување на поголема мускулатура од телото. Човекот, дури и при едноставните движења, на пример чекорење, не ги употребува само мускулите на натколеното во одредена фаза, ниту пак мускулите од задната страна на потколеното. Дури и при едноставното чекорење, секогаш е присутна синергија² на многу мускули. Да, дури и рацете имаат свој придонес во чекорењето, иако може да се чекори и без раце.

¹ На справите не значи дека може да се вежба само бодибилдерски метод на хипертрофија, но за тоа во некоја друга прилика.

² Заедничка активност на повеќе мускулни единици. Во тренингот се мисли на мускули синергисти, покрај агостите и антагонистите што се главните носители на мускулните контракции.

При изведување на склек (за разлика од вежбање на бенч преса каде што долниот дел од телото е лишен од мускулни контракции), покрај мускулите на рацете и раменскиот појас, во статичка контракција се и останатите мускули од предниот дел на телото што изведуваат изометриска вежба за сила со цел да го задржат телото во рамна положба (додека работат рацете).

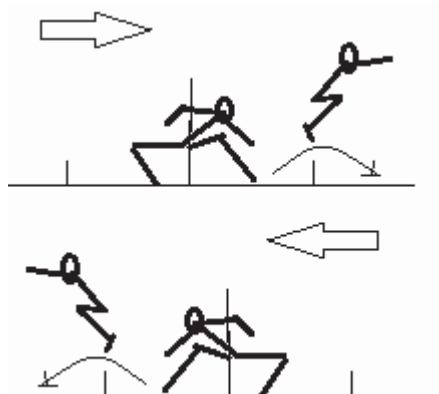
Доколку се изведе истото движење-склекови, наместо на под, на гимнастички кругови (или TRX-справа), тогаш, згора на тоа, мускулите кои се афектирани се принудени да работат во режим на балансирање. Па, бидејќи круговите или деловите од TRX што се држат со дланките не се стабилни, почнува надворешно да се забележува тресење на телото, кое преку централниот нервен систем пробува сензорно (внатрешно во телото) да ја коригира секоја промена на положбата на телото вклучувајќи ги проприорецепторите³. На овој начин, поради стабилизација на небалансираната состојба, се вклучуваат и најситните мускулчиња со цел да се искоригира движењето, но нуспродуктот е, всушност, вклучување на поголема мускулатура што е во функција на движењето. Зошто вклученост на поголема мускулатура во движењата? Се искористува природниот потенцијал на сите афектирани елементи во тоа движење. Вклученоста на поголем број на мускули овозможува во следниве микро/макрофази од периодизацијата на активностите тренинзите да се изведуваат со повисок интензитет и обем затоа што постои поголем и поквалитетен медиум кој може да го издржи планираното вежбање. И да, конечно, **телото се штити од повреди**.

- Пренесување на телото во простор. Една едноставна вежба што има цел протнување под пречка или затегнат ластик (на две вертикално поставени прачки, Слика 1.), тоа е вежба што на некој начин бара од вежбачот да изведе полуклекнување со нозете и тоа при движење нанапред. На ова се надоврзува и наведнувањето на горниот дел од телото. Па, во втората фаза (откако ќе заврши протнувањето) следува исправање на телото и исправање на нозете од полуклекнување. Биомеханички гледано се вклучува многубројна мускулатура во повеќе зглобови во телото што се става во функција на движењето. Па, сега ќе прашате: е добро, каде се среќава вакво движење? Да, можеби истото движење со протнување го нема во тенисот (како пример), но при трчање со цел да се стаса топка што лета на страна, кон аголот од теренот (било во позиција за бекхенд или форхенд), движењата на телото се во некоја слична траекторија (нормално не е истата). Па, доколку топката што спортистот ја стасува е навистина оддалечена од него, ќе направи сè, дури и телото да го доведе во претклон, со цел да ја врати назад кон противникот. Ете, и тука може да се постави прашање: Зошто да му даваме на тенисерот да се протнува кога може да го вежба истото на терен, во реална ситуација? Да, може. Но! Од него се бара да направи такви движења можеби некогаш и 200 во текот на еден меч. Со сигурност, на секој тренинг, нема потреба да се прави меч симулација за да се извежба токму ова движење. Тогаш тоа би било исто како тој да одработува меч секој ден, што апсолутно не е во ред. Токму затоа суплементацијата од тренинг вежби се задава преку кондициските тренинзи кои ќе имаат цел фокусирање на одредени делови од движењата, подобрувајќи сила на одредени сегменти од телото или поточно подобрувајќи ја силата во одредени движења преку функционален тренинг. Доколку на оваа вежба се додаде и ниска пречка (на двете страни, Слика 2.) преку која ќе треба да се прескокне, тогаш во изведувањето се вклучува и плиометриски режим на работа (скокови).

³ Внатрешните рецептори што се одговорни за одржување на рамнотежа, преку вклучување на сите мускули што се потребни, па дури и најситните или оние што никогаш не биле доволно вклучени во движењата.



Слика 1.



Слика 2.

- Вклучување на вежби што бараат активирање на свеста. Гимнастиката како дисциплина бара многу од практикантите да работат на себеконтрола, иако се работи за класичен силов приод во тренинзите. Таа контрола врз своето тело, особено оптоварена преку вежби за сила, овозможува еден феномен на себесознавање. Таму е убавината на движењето, во пробувањето на несекојдневните движења (да не бидат опасни, секако), па макар и да не успееме да ги изведеме. На тој начин се отвора свеста, се создаваат енграмски врски, се буди интелектот што дејствува на себетрансформација на секое ниво. Особено доколку ова се задава кај малите дечиња, тогаш можете да очекувате дека ќе настане многу позитивна трансформација на психофизички план што понатаму може да се стави во функција на спортот и на рекреацијата, но и кон поздрава нација, за позитивна природна селекција. Дури и повозрасните луѓе имаат исконска потреба да пробаат ново движење. Природните форми на движење би требало да се практикуваат во најголема мера, при секој вид на тренинг, особено силовиот. Какви се тие природни форми на движења? Па, ете го одговорот: природни (чекорења, потскокнувања, кревања, исфрлања, качувања, вртења, пренесувања во простор, влечења/буткања и што уште не). Да, практикувајте природни форми на движења. Можеби ви изгледа премногу комунистички? Како и да дејствува, суштината е во тоа дека **функционира**, и тоа одлично.

ПРЕПОРАКА

Овие неколку примери не се единствените вежби што можат да се вклопат во таканаречениот функционален тренинг насочен за сила. Барајте вежби оправдани за вашиот спортист и неговиот спорт или активноста која рекреативецот сака да ја трансформира. Бидете чекор пред другите и пласирајте паметен тренинг. Имајте објаснување зошто го правите тренингот да биде токму таков. Само така ќе имате успех меѓу рекреативците и спортистите. Тука ќе го напомам примерот со човекот кој сака да ослабне, да симне дел од масното ткиво, а му препорачале (стручни или нестручни тренери) да работи бодибилдинг за да ги претвори маснотиите во мускул. Ова асполутно се коси со сите физиолошки процеси што се одвиваат во телото бидејќи, за жал, од вода дизел не се прави. Каква мистична алхемија!

ЛИТЕРАТУРА

Radcliffe, J.C., Farentinos R.C., "Pliometrija", Gopal, 2003.

Zatsiorsky, V.M., Kraemer W.J., "Science and practice of strength training-second edition", Human Kinetics, 2006.

Јовановски, Ј., Антропомоторика, 2013.

Brown, L. E., Ferrigno, V.A., "Training for speed, agility & quickness-third edition", Human Kinetics, 2015.

Trink, D., "High-intensity 300", Human Kinetics, 2015.

