

23. ЗАГРЕВАЊЕ

Загревањето како активност отсекогаш се користи во воведниот дел на тренингот за воведување на организмот во работа и стимулирање на кардиореспираторниот скелетно -мускулниот систем на барањата која пред спортистот ги поставува вежбата.

Честопати во спортската практика се поставува прашањето од какво значење е загревањето за ефикасно тренирање и спречување на повреди во спортот, кој вид на загревање треба да се применува и колку време треба да трае.

Загревањето се јавува како резултат на зголемена температура во крвта, крвните садови и мускулите.

Преку загревањето се подобрува функцијата на следните механизми: (се зголемува брзината на контракција на мускулите и ефикасноста на релаксацијата, отпорот во мускулите се намалува, хемоглобинот на повисока температура испушта повеќе кислород, метаболичките процеси се забрзуваат на зголемена температура, се доаѓа до намалување на отпорот во крвните садови се забрзува преносот на импулси од нервниот систем и се подобрува перцепцијата и менталната подготвеност). Преку загревањето се подобрува кординацијата на движење, а со тоа се намалува можноста за појава на повреди.

Во спортската пракса постои општо и локално загревање. Општото загревање се користи пред натпревар, на почеток на секој тренинг во траење од 15 до 30 минути, во зависност од специфичноста на спортската активност, надворешната температура, конституцијата на телото и др.

Преку општото загревање организмот се доведува во една мобилна состојба за тренинг и натпревар, сите функции се воведуваат во работа и движење, се забрзува циркулацијата на крвта и работата на срцето, се зголемува флексибилноста во зглобовите.

Локалното загревање има за цел да ја подобри функцијата на пооделни делови на телото, да го намали заморот на мускулите и да ја зголеми ефикасноста на движењето. Локалното загревање има и своја специфичност која зависи од специфичноста на спортската гранка.

При загревањето треба да се користат соодветни активности кои ја зголемуваат ефикасноста на вежбањето (пример кошаркар може да се загрее со водење на топка во различни насоки и правци на движење во кошаркарски став, фудбалерот исто така со водење на топка, пливачот со пливање и сл.). За да се постигне ефикасност на загревањето потребна е оптимална комбинација на интензитетот и траењето на загревањето.

Интензитетот и траењето на загревањето треба да биде прилагоден на индивидуалните способности на спортистите. Како активности за загревањето

најчесто се користат: трчањето, скокањето, фрлањето, провлекувањето и прескокнувањето, елементарни и штафетни игри, спортски игри и др. Должината на загревањето ќе трае повеќе или помалку, зависи од температурните разлики и од тоа дали се совладува нов тактичко-технички елемент или истиот се повторува, дали загревањето е наменето за тренинг или натпревар и сл.

Прашања на кои треба да посветите внимание, да ги научите и да ги одговорите

- Во кој дел од тренингот се применува загревање?
- Што се случува со крвта за време на загревањето?
- Што се подобрува преку загревањето?
- Што подразбираш под општо, а што под локално загревање?
- Кои активности за загревање најчесто се користат?
- Од што зависи должината на загревањето?