

Преоден период

Анита Армаганијан-Тасевска



Преоден период

Преодниот период на тренирање претставува период на активен одмор, а се користи во времето кога е неопходен непосредно по натпреварувачкиот период, по еден долг период на напорни тренинзи и учество на натпревари.

Овој период не треба да се сфати како пауза и целесна неактивност, без тренирање, туку како основна содржина преку која спортистите ги обновуваат своите способности.

Преоден период

Во овој период треба да се создаде една оптимална основа на тренираност, за да може во подготвителниот период да се стартува од едно повисоко ниво на тренираност.

Преодниот период може да се искористи за:

- Отстранување на одредени техничко-тактички грешки во начинот на изведување на движењето или вежбата;
- Користење на најразлични средства за активен одмор: возење велосипед, умерено пливање, веслање, планинарење;
- Како средство за специјална подготвеност се користат специфични вежби за еластичност, сила на пооделни групи на мускули, брзина, издржливост и сл.

Преоден период

Треба да се има предвид дека активниот одмор никогаш не треба да се помине во интензивно оптоварување.

За овој период се мисли дека е потребно времетраење од 4-6 недели.

Со завршувањето на овој период на активен одмор се поминува во услови на тренирање во подготвителниот период.