

22. КВАНТИТЕТ НА ТРЕНИНГОТ

Квантитетот на тренингот се мери со брзина на трчање, брзина на пливање и сл. Основни компоненти на тренираноста се: интензитет на тренингот, должина на тренингот и фреквенција на тренингот.

Потребно е да се разликува апсолутен и релативен интензитет на тренирањето. Апсолутниот интензитет се мери со брзината, трчањето, пливањето, веслањето и др. Додека релативниот интензитет се одредува со проценти од најдобриот резултат. Кога се користи интервалниот тренинг потребно е да се определи интензитет на работата и траењето на интервалот на напорот. На пример ако еден спортист претпладне истрча 6 x 500 метри, тогаш фреквенцијата на тренингот е еден тренинг дневно. Меѓутоа ако претпладне истрчал 3 x 500 метри и попладне исто така 3 x 500 метри тогаш фреквенцијата на тренингот е два пати дневно.

Квалитетот на тренингот може да се дефинира како производ на интензитетот во секунда, минута час и фреквенција на тренингот изразена во бројки за одредено време.

Ако нетренираните и тренираните спортисти тренираат со ист квалитет, тогаш кај нетренираните ќе дојде до осетно зголемување на способностите. Додека за врвните спортисти потребен е голем квантитет на тренинг за да може да се постигне незначително зголемување на способностите.

Два до три тренинга на ден доведуваат до дополнително зголемување на ефектот на тренирање. Го зголемувањето на интензитетот на вежбањето се намалува времетраењето на тренингот. При долготраен тренинг со интензитет помал од 60% не можат да се постигнат врвни резултати.

За постигнување на високи спортски резултати потребно е секојдневно вежбање. Како оптимален интензитет за анаеробен тренинг се зема оптоварување од 80% до 100%.

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

- Кои се основните компоненти на тренираноста?
- Која е разликата меѓу апсолутниот и релативниот интензитет на тренирањето?
- Како може да се дефинира квалитетот на тренингот?
- Како ќе се одвива напредувањето кај нетрениран и трениран спортист со ист квалитет на тренинг?
- Во каква зависност се интензитетот на тренирање и времетраење на тренингот?
- Колку пати неделно е потребно да тренираат спортистите кои очекуваат врвен спортски резултат?