

17. ТЕХНИЧКА ПОДГОТОВКА

Под техничка подготовка се мисли на одреден начин на изведување на движењето во стандардни услови, одреден систем на вежби кои носат белег од нешто специфично и карактеристично за одредена спортска гранка.

Во теоријата на спортот под техника се подразбира одреден биомеханички облик на движење во одредена спортска гранка. Оделни техники носат посебни имиња според оној кој прв ја применил како на пример: во атлетската дисциплина скок во височина техника фозбери (Дик Фозбер 1968год. на олимписките игри во Мексико) и сл. Според надворешната форма на движење техниката може да биде изведена лошо или добро, ефикасно или неефикасно, рационално или нерационално.

Постојат и одредени варијанти во изведувањето на техниката што имаат карактер на индивидуален стил и индивидуална техника. Техниката во суштина содржи главни карактеристики, некој начин на движење, а стилот претставува индивидуална карактеристика, применување на одредена техника. Според тоа техниката е општа за сите, а стилот е личен, индивидуален и релативен. Развојот на техниката поминува низ повеќе фази или етапи на учење и извршување. Според Крестовников моторните навики се резултат на меѓусебно дејствување на сетилните органи, централниот нервен систем и апаратот за движење.

Целиот процес на учење на моторните навики поминува низ три фази:

- фази на генерализација
- фаза на концентрација
- фазана автоматизација

Во првата фаза движењата се учат грубо во целина, во втората фаза се врши диференцијација и селективност на она што значи непотребни и неекономични движења, во третата фаза се врши усовршување и автоматизација на движењата.

Во првата и втората фаза постепено се создава динамичен стереотип.

Усовршувањето на техниката зависи од применувањето на наставни средства и наставна техника како на пример: наставни филмови, дијафилмови, видеотехника, ЛЦД проекции, мултимедијални проекции и други начини на демонстрирање. Усвојувањето на техниката бара секојдневна системска и ангажирана работа еднаш до два пати во текот на денот.

Кога се учи техниката се препорачува тоа да се врши во првата половина на тренингот, затоа што таа бара поголема концентрација.

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

- Што се подразбира под терминот техничка подготовка?
- Како пооделни техники ги добиле своите имиња?
- Како може да биде изведена техниката според надворешната форма на движење?
- Што претставува индивидуален стил?
- Низ кои фази поминува процесот на формирање на новите моторни навики?
- Објасни ги трите фази!
- Кога се создава динамичен стереотип?
- Од што зависи успешноста во усовршувањето на техниката?
- Што е потребно за да се усвои техниката?
- Кога се учи техниката и зошто?