

21. КВАЛИТЕТ НА ТРЕНИНГОТ

Квалитетот на тренингот се одредува преку ефикасноста на вежбањето, преку зголемувањето на адаптивните способности на организмот, преку развој и усовршување на моторните способности, развој на спортска форма и техничко тактичките способности на спортистите.

Постои разлика помеѓу она што значи квалитет во развојот на општите моторни способности и специфичните можности на организмот и моторното знаење.

Во одредувањето на квалитетот, на пример вежбите за развој на силата имаат друго влијание од вежбите за развој на издржливоста. На пример долготрајното трчање има поинакво влијание во однос на долготрајното пливање, веслање или возење велосипед.

Во процесот на тренирање, особено кај врвните спортисти, централно место заема специфичната адаптација на организмот и зголемување на специфичните способности. Зголемувањето на специфичните способности зависи од степенот на оптоварување. Ако оптоварувањата се мали тогаш и ефикасноста на вежбањето е мала. Ако оптоварувањата се поголеми од она што значи оптимално за организмот тогаш ефикасноста е исто така мала. Малите оптоварувања во спортот се користат како компензација за обновување на организмот. Така на пример спортистите за време на преодниот период за релаксација користат други активности и дополнителни спортови како пливање, веслање, планинарење, возење велосипед и друго.

Квалитетот на тренингот се разликува по тоа дали тренингот е за развој на сила, брзина или издржливост и какви се ефектите од тој тренинг, односно какви промени настанале во организмот.

Одредени квалитетни промени под влијание на тренирањето настануваат и кај мускулите. На пример ако се користат вежбите за развој на силата доѓа до зголемување на мускулната маса (хипертрофија), додека ако тренингот е насочен кон развој на силовата издржливост тогаш хипертрофијата на мускулите е помалку изразена.

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

- Како се одредува квалитетот на тренингот?
- Какво е значењето на специфичните способности кај врвните спортисти?
- За што се користат малите оптоварувања на тренингот кај врвните спортисти? (Наведи пример)
- По што се разликува квалитетот на тренингот?
- Каков тренинг користиме за да добиеме хипертрофија на мускулите кај спортистите?