

24. СПОРТСКА ФОРМА И РАЗВОЈ НА СПОРТСКАТА ФОРМА

Спортската форма е појава која непрекинато се менува, развива и прилагодува на одредени услови. Според познатиот научник Матвејев спортската форма може да се дефинира како: „Состојба на оптимална подготвеност за спортско достигнување, што се постигнува со адекватна подготовка за секој нов степен на спортско усовршување”. Досегашната практика на спортскиот тренинг покажува дека постои период кога спортистот постигнува добри резултати, но и период кога доаѓа до опаѓање на способностите за постигнување на добри резултати.

Спортска форма се јавува во текот на целата година. Темпирањето на спортска форма е мошне сложено и комплексно методичко прашање кое најчесто се поистоветува со поимот квалитет на тренираност. Спортската форма е комплексен моторен квалитет, кој може да се манифестира во одредени услови на тренинг и натпревар, но е и мерило за кондиционата подготвеност на спортистите. Постојат одредени дилеми во однос на спортската форма кога е во прашање постигнување резултати и при тоа се користи и терминот (успешен, неуспешен натпревар) високи и стабилни резултати и висок степен на тренираност. Спортската форма може да се дефинира како кондиционен квалитет и подготвеност на спортистите за постигнување на високи спортски резултати.

Досегашната практика на спортскиот тренинг покажува дека постои период кога се постигнуваат добри спортски резултати и период кога опаѓаат способностите за постигнување на добри спортски резултати. За натпреварувачкиот период карактеристични се осцилациите во одржувањето на спортската форма.

Спортската форма пред се е технолошко и методско прашање кое зависи од тренежниот процес, од обемот и интензитетот на вежбањето, од интервалите на одмор, од густината на натпреварите, од преттренираноста, од динамиката на оптоварувањето во подготвителниот и натпреварувачкиот период.

Тешко е да се управува одржувањето на спортска форма и нејзиното темпирање кое зависи од повеќе фактори како ендогените и егзогените. Спортската форма може да се темпира, да се насочува, да се изградува и во дадени услови да се манифестира.

Процесот на формирање на спортската форма поминува низ три етапи:

- влегување во спортска форма
- одржување на спортска форма и
- губење на спортската форма

Кога се работи за влегување во спортска форма во натпреварувачкиот период, не се менува и не се воведува ништо ново во однос на координацијата на движењето и создавање на моторни навики (нивно усовршување) и сл. Во градењето на спортската форма примарно место има динамиката на оптоварување во текот на

годишниот циклус на тренирање, средствата и методите на тренингот. Со цел да се спречи осцилацијата на спортската форма потребно е навреме да се забележи губењето на формата и да се планира адекватен одмор. Повременото губење на спортската форма значи нејзино натамошно изградување. Многу е важно да не се изгуби спортската форма, да се работи континуирано на нејзиниот развој и усовршување. Во натпреварувачкиот период не се дозволени некои битни корекции во однос на некои недостатоци на кондиционен план, менување на начинот на тренирање, методика на работа и сл., бидејќи ова може да доведе до опаѓање на спортската форма. Основна цел на спортската форма во подготвителниот период на тренирање, е оспособување на спортистите максимално да ги користат своите потенцијални, кондициони, координациски, психички, идејни и креативни способности. Спортската форма се карактеризира со: економично трошење енергијата, рационалност на движењата, брзо смирување на организмот по тренинзите и натпреварите.

Спортска форма има оној спортист, кој е во состојба да ги манифестира зголемените специфични кондициони способности за време на тренинг и натпревар на ниво, што дотогаш не му било својствено. Ако спортистите се солидно подготвени и се во состојба да обезбедат постојаност во комуницирањето меѓу себе и да воспостават активен однос и залагање во извршувањето на моторните задачи, тоа значи дека се во добра спортска форма.

Најдобар показател дека постои спортска форма е постигнатиот резултат планиран од страна на стручниот штаб, а најдобри показатели дека постои спортска форма се можностите за брзо и лесно започнување и продолжување на тренингот, менувањето на интензитетот на работа, можности за ефикасност на тренирањето и можноста за брзо смирување на физиолошките функции после тренингот и натпреварот.

Одморот, исхраната како и условите за тренинг и живеење исто така имаат одредено влијание врз создавањето и одржувањето на спортска форма.

Крајна цел на развој на спортската форма е максимално да се искористат моторенте, психичките, техничките и тактичките способности кај спортистите во зависност од спортска гранка.

Спортската форма не може да биде одлична, добра или лоша. Спортска форма постои или не постои. Најдобра потврда за постоење на спортската форма е добриот резултат.

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

- Дефинирај ја спортската форма!
- Што подразбираш под темпирање на спортската форма?
- Што е карактеристично за натпреварувачкиот период?
- Од што зависи спортската форма?
- Од кои фактори зависи одржувањето и темпирањето на спортската форма?
- Низ кои етапи поминува спортската форма?
- Што има примарно место во градењето на спортската форма?
- Која е основната цел на спортската форма во подготвителниот период?
- Со што се карактеризира спортската форма?
- Кој спортист има спортска форма?
- Кои се најдобрите показатели дека постои спортска форма?
- Која е крајната цел на развојот на спортската форма?