

Техничка подготовка

Анита Армаганијан-Тасевска

Техничка подготовка

Под Техничка подготовка се мисли на одреден начин на изведување на движења во стандарни услови, на одреден систем на вежби кои носат белег на 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.

Техничка подготовка

Според надворешната форма на движењата техниката може да се биде изведена:

- ❖ Лошо или добро;
- ❖ Ефикасно и неефикасно;
- ❖ Рационално или нерационално.

Постојат и одредени варијанти во изведувањето на техниката што имаат карактер на индивидуален стил и техника.

Техниката во суштина содржи главни карактеристики на некој начин на движење, а стилот претставува индивидуална карактеристика на применување на одредена гранка.

Според тоа Техниката е општа за сите, а стилот личен, индивидуален и релативен.

Развојот на техниката поминува низ повеќе фази или етапи на учење и извршување, а 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 3 фази:

- ✓ Фаза на генерализација
- ✓ Фаза на концентрација
- ✓ Фаза на автоматизација

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

Усовршувањето на Техниката зависи од применувањето на наставни средства и наставни техники како што се:

- Наставни филмови;
- Видеотехника;
- Наставни дијафилмови
- Други начини на демонстрирање.

Техничка подготовка

Усвојувањето на Техниката бара секојдневна системска и ангажирана работа еднаш или два пати во текот на денот.