

### 16.3. Преоден период

Преодниот период на тренирање претставува период на активен одмор и разонода и се користи непосредно по натпреварувачкиот период по еден долг период на напорни тренинзи и учество на натпревари.

Овој период не треба да се сфати како пауза и целосна неактивност, без тренирање, туку како основна содржина преку која спортистите ги обновуваат своите способности. Активниот одмор за време на преодниот период создава активни предуслови за понатамошно зголемување на тренирањето.

Особено после натпреварувачкиот период не се препорачува целосно прекинување со тренинг и користење на пасивен одмор. Активниот одмор од една страна влијае врз зголемувањето релаксација на организмот, а од друга страна обезбедува одржување на одредена тренираност.

Преодниот период исто така се користи за отстранување на одредени техничко - тактички грешки во начинот на изведувањето на вежбата.

Избор на средства за активен одмор треба да биде во зависност од специфичноста на спортската гранка. Специфичноста на спортската активност игра важна улога во одредувањето на содржината за формата на активниот одмор.

Во преодниот период може да се користат најразлични форми и средства за активен одмор како на пример: возење на велосипед, веслање, умерено трчање во природа, умерено пливање, планинарење, скијање и други дополнителни спортови особено спортските игри. Како средства за специфична подготовка во преодниот период се користат: специфични вежби за еластичност, сила на пооделни мускулни групи, брзина и сл. Треба да се има предвид дека активниот одмор никогаш не треба да помине во интензивно оптоварување. Во голема мера овој период зависи од спортската гранка и обично трае од 4 до 6 недели. По завршување на активниот одмор се поминува во услови на тренирање во подготвителен период.

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

- Што претставува преодниот период на тренирање?
- Што е активен одмор кај спортистите?
- Што не се препорачува после натпреварувачкиот период?
- За што се користи преодниот период?
- Од што зависи изборот на средства за активниот одмор?
- Кои форми и средства за активен одмор може да се користат?
- Кои средства за специфична подготовка во преодниот период се користат?
- Во што никогаш не треба да помине активниот одмор?
- Од што зависи овој период?
- Колку трае преодниот период?