

16.1.2. Прва подготвителна етапа

Треба да обезбеди стекнување на општа физичка кондиција со цел да се развие спортската форма. Во оваа етапа на подготвителниот период се работи за зголемување на функционалните способности (аеробните и анаеробните можности на спортистите). Пренесувањето на моторните способности во процесот на усовршувањето се врши на директен и индиректен начин.

Трансферот на моторните способности во првата етапа од подготвителниот период претставува основен механизам за развојот на општата физичка подготовка и е предуслов за развој на специфични моторни способности. Во првата етапа на подготвителниот период, повеќе се застапени вежби од општ карактер, за разлика од втората етапа каде работата е насочена повеќе на одредени специфичности карактеристични за одредена спортска гранка.

Основно за првата етапа за подготовка е поширока примена на средства за развој на општите моторни способности по пат на користење на општоприпремни вежби. Во првата подготвителна етапа се работи на стекнување моторни знаења од техниката на изведувањето на вежбите и тактиката, потоа теоретски знаења со цел да се добие општотеоретска основа на моторната активност во избраната гранка на спорт. Во процесот на тренирањето за развој на издржливоста се користи продолжено трчање со умерен и среден интензитет, скијачко трчање, крос трчање и др.

За развој на способностите на силата се користат вежби со тежина на предмет (вежби со тегови) вежби со еластични предмети (експандеригумени и жичани), бучици, вреќички со песок, оловни чевли, оловни појаси и друго.

За развој на брзината и брзината на моторна реакција најчесто се користат брзите спринтерски трчања на куси патеки од 10 до 60 метри, во најразлични варијанти, потоа елементарни и штафетни игри, спортски игри особено кошарка и мал фудбал.

За развој на снаодливоста за време на тренинг се користат гимнастички вежби од акробатика и прескок, спортски игри, скијање, лизгање и сл.

Обемот на оптоварување во овој период е поголем во однос на зголемување на интензитетот.

Помеѓу обемот и интензитетот на оптоварување постои одредена противречност, врз основа на што максималниот општ обем и максималниот интензитет во циклусот на тренирањето не можат да стојат паралелно во текот на една етапа.

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

- Што треба да обезбеди првата подготвителна етапа?
- На кои начини се врши пренесувањето на моторните способности?
- Што е предуслов за развој на специфичните моторни способности?
- Какви вежби (од каков карактер) се застапени во првата подготвителна етапа, а какви во втората етапа?
- Какви знаења се стекнуваат во првата етапа од подготвителниот период?
- Која е целта на стекнувањето на теоретските знаења?
- Што се користи за развој на издржливоста во процесот на тренирањето?
- Какви вежби се користат за развој на способностите на силата?
- Што најчесто се користи за развој на брзината и брзината на моторната реакција?
- Кои вежби се користат за развој на снаодливоста?