

16.2. Натпреварувачки период

Основна функција на тренингот во овој период е одржување на однапред добиената спортска форма. Некои значајни измени во однос на спортската форма не се препорачливи, затоа што може да дојде до опаѓање на спортската форма.

Целта на тренирањето во овој период е да се обезбеди максимална тренираност и да се одржува постигнатото ниво. Спортско техничката и тактичката подготовка има посебно место и значење во овој период и е насочена кон усовршување на движењата и обезбедување на стабилност на моторичките навики стекнати од порано. Во овој период потребно е разноврсно вежбање поради обезбедување на услови за одржување на општата тренираност како предуслов за натамошен развој на специфичната подготвеност. Општата подготовка во натпреварувачкиот период треба да се применува само толку колку е неопходно за одржување на спортската форма.

Во средината на натпреварувачкиот период, динамиката на оптоварување е како во подготвителниот период, но со помал обем, а работата е насочена и понатаму кон подобрување на специфичните способности.

Општата динамика на оптоварување во голема мера зависи од натпреварувачкиот календар и се карактеризира со бројни осцилации во тренирањето, како и со зголемување или намалување на интензитетот во пооделни микроциклуси.

Доколку не се изврши планско зголемување на оптоварувањето во текот на натпреварувачкиот период во пооделни циклуси, ќе се појави замореност и натпреварувачкиот период може да се претвори во подготвителен период. Во одредени микроциклуси може да има од еден до два ударни тренинзи на кои повеќе се работи за развојот на специфична физичка подготовка, или непосредно пред следниот натпревар обемот на оптоварувањето да се намали во текот на неделниот микроциклус.

Обемот и интензитетот на оптоварувањето најчесто се намалува еден до два дена пред натпревар за сметка на распределбата на оптоварувањето внатре во самиот микроциклус.

Интензитетот на тренинзите во микроциклусот пред натпреварот може да го достигнат нивото на интензитетот за време на натпреварот или вежбите да се изведуваат со поголем интензитет. Карактеристично за натпреварувачкиот период е и тоа што интензитетот го достигнува својот максимум, кој потоа се стабилизира.

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

- Која е основната функција на тренингот во натпреварувачкиот период?
- Која е целта на тренирање во овој период?
- Кон што е насочена спортско техничката и тактичката подготовка?
- Колку треба да се применува општата подготовка во натпреварувачкиот период?
- Каква е динамиката на оптоварување во овој период на тренирање?
- Од што зависи општата динамика на оптоварување и како се карактеризира?
- Зошто е потребно да се изврши планско зголемување на оптоварувањето во пооделни циклуси?
- Кога се намалува обемот и интензитетот на оптоварувањето?
- Што е карактеристично за натпреварувачкиот период?