

### 16.1.3 Втора подготвителна етапа

Во оваа етапа се менува суштината и структурата на тренингот со цел да се создадат поволни услови за натамошен развој на спортската форма. Во оваа етапа се менуваат средствата и динамиката на оптоварување, обемот и интензитетот. Во оваа етапа повеќе се работи на усовршување на техничко - тактичките елементи. Посебно место во оваа етапа заземаат натпреварувачките вежби, а по завршување на подготвителниот период овие вежби добиваат примарно значење.

Спортовите за кои е карактеристична брзината и силата, даваат можност за користење на натпреварувачки вежби, како на самиот тренинг и во организирањето на бројни натпревари од контролен карактер, учество на турнири и индивидуални спортски натпревари.

Во оваа подготвителна етапа се работи на поврзување, синтетизирање на научените композиции во една заедничка композиција, се скусува должината на траењето на вежбите, а се зголемува интензитетот. Специфично подготвителните вежби потребно е да се доближат на адекватните услови на натпреварите на спортската гранка.

За развој на специфичната издржливост, најчесто се користи интервалната метода на тренирање, на пример времетраењето на активноста, ако се работи за кошарка се дели на повеќе делови и се игра 4 x 10 минути или 1 x 30 минути плус 1 x 10 минути, или се одредува продолжување на траењето на играта, на пример: 6 x 10 минути или 3 x 15 минути или 4 x 12 минути. Односот помеѓу општофизичката и специфичната подготовка во оваа етапа изнесува: 1 : 2, 2 : 3, а во првата етапа тој однос беше: 2 : 1 и 3 : 2. Специфично подготвителната етапа на тренирање може да се нарече и “преднатпреварувачка”. Спортската форма која е стекната во оваа етапа може да се смета како основна (и претставува оптимална готовност за натамошно учество на натпревари).

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

- Што се менува во втората етапа од подготвителниот период?
- Кои вежби заземаат посебно место во втората подготвителна етапа?
- Кои спортови даваат можност за користење на натпреварувачките вежби и како?
- Што се случува со должината на траењето на вежбите, а што со интензитетот?
- За што најчесто се користи интервалната метода на тренирање и како? (наведи пример)
- Колку изнесува односот помеѓу општофизичката и специфичната подготовка во втората подготвителна етапа, а колку во првата?
- Како уште се нарекува специфично подготвителната етапа на тренирање?