Факултет за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот "Св. Кирил и Методиј" во Скопје.

КОНДИЦИЈА

Стручно списание за физичко образование, спорт и здравје

ISSN 1857 - 9620 (Print)
ISSN 1857 - 8196 (Online)
Година 7, Број 14, 2021.



ИЗДАВАЧ:

Факултет за физичко образование, спорт и здравје

Главен уредник:

Ленче А. Величковска

Уредници:

Борче Даскаловски
Андријана Мисовски

Уредувачки одбор:

Вујица Живковиќ
Роберт Христовски
Душко Иванов
Јоско Миленкоски
оран Радиќ
Александар Туфекчиевски
Милан Наумовски
Гино Стрезовски
Жарко Костовски
Орце Митевски
еорги Георгиев
Ицко Ѓорговски
Горан Ајдински
Лидија Тодоровска
Горан Ајдински
Лена Дамоска
Небојша Марковски
Даниела Шукова Стојмановска
Ванчо Поп-Петровски
Иван Анастасовски
Горан Никовски
Митричка Џ. Старделова
Илија Клинчаров
Александар Ацески
Серјожа Гонтарев
Руждија Калач
Александар Симеонов
Катерина Спасовска
Владимир Вуксановиќ
Наташа Мешковска
Зоран Поповски
Слободан Николиќ
Влатко Неделковски
Томислав Андоновски
Горан Милковски
Лазар Нанев
Жикица Тасевски
Бранко Крстевски
Славица Новачевска
Јана Каршаковска Димитриоска
Ристо Стаменов
Сашо Тодоровски
Марко Стевановски
Лука Поповски

Уредувачки совет:

Milan Žvan, (Republic of Slovenia)
Matej Tuešek, (Republic of Slovenia)
Lubiša Lazarević, (Republic of Serbia)
Dejan Madić, (Republic of Serbia)
Milovan Bratić, (Republic of Serbia)
Saša Milenković, (Republic of Serbia)
Miodrag Kocić, (Republic of Serbia)
Igor Jukić, (Republik of Croatia)
Angel Ric (Spain)
Luka Milanović, (Republic of Serbia)
Josip Maleš, (Republic of Croatia)
Duško Bjelica, (Montenegro)
Ljudmil Petrov (Republic of Bulgaria)
Munir Talović (BIH, Sarajevo)
Izet Rađo (BIH, Sarajevo)
Milan Čoh (Republic of Slovenia)
Munir Talović (BIH, Sarajevo)
Borislav Obradović, (Republic of Serbia)
Jelena Obradovi, (Republic of Serbia)

Технички уредник

Александар Ацески

Лектура

Дарко Темелкоски

Печати:

Бомат граФикс

Тираж:

100 примероци

Адреса:

ул. "Димче Мирчев" бр. 3

1000 Скопје

П. ФАХ. 681/ тел. 389 (0) 2/3113 654

Кондиција (ISSN 1857-9620) претставува стручно спортско списание во кое се објавуваат наслови поврзани со општествените, биомедицинските, природно-математичките, хуманистичките науки во контекст на спортот, физичкото образование, спортскиот менаџмент, спортската инфраструктура, спортската информатика, рехабилитацијата, рекреацијата, спортското новинарство, спортскиот маркетинг, спортската психологија, спортската исхрана, спортската медицина, биомеханиката и многу други.

Кондиција

ОСНОВИ НА ПЕРИОДИЗАЦИЈАТА ВО КОШАРКАТА ВО НАТПРЕВАРУВАЧКИОТ ПЕРИОД



УДК: 796.323.2.015.2

Борче Даскаловски
Факултет за физичко образование, спорт и здравје,
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“-Скопје,
Македонија
е-пошта: borodaskalovski@yahoo.com

Александар Ацески
Милан Наумовски
Нена Трајчевска

АПСТРАКТ

Во овој текст накратко е истакната потребата од правилно планирање и контролирање на тренажниот процес во натпреварувачката фаза која ја поминуваат кошаркарските екипи. Наведени се основните референтни точки на кои треба да се посвети внимание во процесот на планирање на тренажната програма кај техничко-тактичките подготовки во натпреварувачкиот период, поделбата на истиот и односот на тренажните компоненти. Презентиран е и модел на микроциклус со два натпревари во неделата.

Клучни зборови: програмирање, контрола, кошарка, периодизација.

BASICS OF PERIODIZATION IN BASKETBALL IN THE COMPETITIVE PERIOD

Borce Daskalovski, Aleksandar Aceski, Milan Naumovski, Nena Trajchevska
Faculty of physical education, sport and health, University – Ss. Cyril and Methodius" – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

In this paper, an attempt is made to briefly explain the need for proper planning and control of the training process in the competitive phase that basketball teams go through. The basic reference points that should be paid attention in the process of planning the training program in the technical-tactical preparations in the post-war period, it's division and the relationship of the training components are listed. A microcycle model with two competitions on Sunday is also presented.

Key words: programming, control, basketball, periodization.

Кондиција

ВОВЕД

Кошарката претставува спорт кој е мошне популарен во денешницата. Со самото тоа гледаме сè повеќе екипи што се натпреваруваат истовремено во две лиги, (домашна лига и меѓународна лига) или една лига со голем број натпревари. Натпреварите се со густ распоред и мора да се играат на 3-4 дена, односно 2 или 3 натпревари во седмица.

За тие да бидат успешни и да имаат позитивни резултати, во екипите, задолжително е стручните лица кои се надлежни да направат правилен концепт на тренажен процес, за да се одржи спортската форма на кошаркарите на високо ниво, за играчите да го даваат својот максимум од почетокот до крајот на натпреварувачката сезона.

Тие треба да направат модел со кој би ги одржале физичката форма, техничко-тактичката форма и психо-социјалната форма на највисоко ниво на спортистите, во текот на целата натпреварувачка сезона.

Структурата на подготовката, односно начинот на подготовка зависи од тоа дали екипата игра еден или два натпревари во седмица. Откако ќе се помине подготвителниот период и ќе се селектира составот на екипата, како и моделот на игра, односно целите за претстојната сезона, се започнува со натпреварувачкиот период кој е составен од три фази. Откако, пак, ќе се помине и натпреварувачкиот период, се преминува во преодниот период кој е од голема важност за екипата во целина како и иднидивидуално за секој играч.

ЗНАЧЕЊЕ И ПОДЕЛБА НА НАТПРЕВАРУВАЧКИОТ ПЕРИОД

Натпреварувачкиот период е составен од три фази. Почетна (прва) фаза, средишна (втора) фаза и завршна (трета) фаза. Тренажниот процес во секоја од фазите е различен, бидејќи и самите тие се разликуваат по начинот на оптоварување и обемот на тренинзите.

Доколку се анализира годишниот циклус на спортските подготовки, најголемо оптоварување имаме во средината на подготвителниот период, а најмал во натпреварувачкиот период.

При почнувањето на натпреварувачкиот период, односно првата фаза, разликуваме два пристапи. Првиот пристап ја смета првата фаза од натпреварувачкиот период како фаза за одржување на досега стекнатата спортска форма во подготвителниот период. Вториот пристап, првата фаза на натпреварувачкиот период ја смета како фаза на продолжување на подготвителниот период.

Со правилна периодизација и развој на спортската форма во натпреварувачкиот период, се доаѓа до правилна кондициска и техничко-тактичка подготовка.

Во рамките на кошарката, различните кондициски програми на тренинг во натпреварувачкиот период приближно би требало да изгледаат вака:
- Превентивна кондициска програма 10%
- Развојна кондициска програма 30%
- Одржувачка кондициска програма 45%
- Обновувачка кондициска програма 15%

Во натпреварувачкиот период, колкаво ќе биде оптоварувањето, зависи и од индивидуалната тренираност на кошаркарите, нивните квалитети, потенцијалот, како и посебноста во играта. Исто така, во зависно од бројот на натпревари, во текот на микроциклусите во натпреварувачкиот период се согледува односот меѓу волуменот и интензитетот на оптоварување на тренингот и др.

Во натпреварувачкиот период секако дека и не се исклучува тактичката подготовка на екипата, со што волуменот на оптоварувањето е намален. Со тоа, се покажува дека информациската и енергетската компонента на оптоварување се во дисконтинуитет, со што овозможуваат поголема сензомоторна адаптација на играчот.

Доколку се играат два натпревари во седмицата, волуменот на подготовките се удвојува во однос на оној во кој се игра еден натпревар во седмица. Кога ќе се започне со завршниот дел од натпреварувачкиот период (play off), фреквенцијата на натпревари уште повеќе се зголемува, понекогаш и на три натпревари во седмица, па затоа и техничко-тактичките подготовки треба да се зголемат (се зголемува и теоретската подготовка за противникот), а поради тоа доаѓа и до голем замор, како и недостиг на време за закрепнување, па како резултат на тоа ретко се употребува суперинтензивен тип техничко-тактички тренинг.

Модел на сооднос на единечни типови техничко-тактичко подготовки во натпреварувачкиот период на волуменот и интензитетот на оптоварување на тренинг кога се играат два натпревари во седмицата

Типови техничко-тактичко подготовки (ТЕ-ТА систем) Однос меѓу различни типови ТЕ-ТА подготовки во различни периоди од годишниот циклус	Периоди	Однос меѓу волуменот и интензитетот на работа (скала од 1 до 4)	
Усвојување нови техничко-тактички знаења (акумулациски тип на ТЕ-ТА подготовка) 20% Подготвителен тип техничко-тактички подготовки (подготвителен тип ТЕ-ТА подготовка) 45% Повторувачки тип техничко-тактичко подготовки (репетициски тип ТЕ-ТА подготовка) 20% Препокривачки тип техничко-тактички подготовки (суперинтензивен тип ТЕ-ТА подготовка) 15%	Прва фаза од натпреварувачки период (циклус од 3-4 месеци)	V = 3 I = 1	
Усвојување нови техничко-тактички знаења (акумулациски тип на ТЕ-ТА подготовка) 10% Подготвителен тип техничко-тактички подготовки (подготвителен тип ТЕ-ТА подготовка) 45% Повторувачки тип на техничко-тактичко подготовки (репетициски тип на ТЕ-ТА подготовка) 25% Препокривачки тип техничко-тактички подготовки (суперинтензивен тип ТЕ-ТА подготовка) 20%	Втора фаза од натпреварувачки период (циклус од 3-4 месеци)	V = 2 I = 4	
Подготвителен тип техничко-тактички подготовки (подготвителен тип ТЕ-ТА подготовка) 50% Повторувачки тип на техничко-тактичко подготовки (репетициски тип ТЕ-ТА подготовка) 40% Препокривачки тип техничко-тактички подготовки (суперинтензивен тип ТЕ-ТА подготовка) 10%	Завршна фаза, доигрување (play off, циклус од 1 месец)	V = 1 I = 3	

Кондиција

Доколку се играат два или три натпревари во седмицата, може да дојде до ситуација каде што веќе после четири, најдоцна после шест седмици натпреварување, некои способности изразито да почнат да слабеат.
Одржувањето оптимална кондициска подготвеност во втората и третата фаза од натпреварувачкиот период многу зависи од начинот на тренирање во првата фаза.

Во сите три фази е многу важно да се следат одредени принципи и да се изведуваат вежби за: превенција, рамнотежа, зацврстување на коскено-зглобниот систем и сврзните елементи, вежби за проприорецепција (особено за скочниот и коленскиот зглоб), истегнување, вежби за регенерација и закрепнување, вежби за одржување на мускулната маса (најмалку еднаш неделно).

ОПЕРАТИВНО ПЛАНИРАЊЕ И ПРОГРАМИРАЊЕ НА ТЕХНИЧКО-ТАКТИЧКИ ТРЕНИНГ

Микроциклусите се основните структури на спортските подготовки. Во нив може да се препознае рамнотежата меѓу фазата на стимулација и фазата на регенерација и закрепнување на организмот. Стимулациската фаза претставува информациско, енергентско и емоционално оптоварување, кое дејствува на промени врз организмот, додека пак фазата за регенерација и закрепнување претставува релаксација, бидејќи во неа се намалува оптоварувањето во тренажниот процес.

Во составот на спортската форма, најважно е да се одржи рамнотежа меѓу ударните тренинзи и растоварувачките тренинзи.
Поинтензивен, стимулациски тренинг, односно поголемо оптоварување на организмот со техничко-тактичко тренинг влијае на повеќе позитивни промени. Насочен е кон развивање на способностите за брзо одлучување и решавање ситуации во игра, во период на замор во игра со контакт.

Модели на натпреварувачки микроциклуси на кошаркари по фазите на натпреварувачкиот период се прикажани во следниве табели (Trninic, 2006).

Прва фаза од натпреварувачкиот период

Ден	**Тип на тактичката подготовка**	**Времетраење на тренингот/натпреварот**
Понеделник	Фитнес-сала + тактички акумулациски/репетициски тип подготовка, индивидуална и групна работа	120-150 мин.
Тактички припремен/репетициски/супер интензивен тип на подготовки	150 мин.	
Вторник	Тактичко припремен/репетициски тип подготовки + ситуациски шут	90-120 мин.
Тактички репетициски тип на подготовки	75-90 мин.	
Среда	Шут + состанок	60 мин.
	Натпревар	
Четврток		
Теретна + активен опоравок или одмор	45-60 мин.	
Петок	Тактички припремен/репетициски тип на подготовки + ситуациски шут	120 мин.
Тактички репетициски тип подготовки	60 мин.	
Сабота	Шут + состанок	
	Натпревар	
Недела		

Активен опоравок или тактички припремен тип	75-90 мин.

Втора фаза од натпреварувачкиот период

Ден	**Тип на тактичката подготовка**	**Времетраење на тренингот/натпреварот**
Понеделник	Фитнес-сала + тактички акумулациски/репетициски тип + ситуациски шут	105-120 мин.
Тактички репетициски/супер интензивен тип	105-120 мин.	
Вторник	Тактичко припремен/репетициски тип на подготовки + ситуациски шут	90-105 мин.
Тактички репетициски тип на подготовки	75-90 мин.	
Среда	Шут + состанок	60 мин.
	Натпревар	
Четврток		
Теретна + активен опоравок или одмор	45-60 мин.	
Петок	Тактички припремен/	120 мин.
Тактички репетициски тип	75-90 мин.	
Сабота	Шут + состанок	60 мин.
	Натпревар	
Недела		
Активен опоравок или тактички припремен тип	75-90 мин.	

Трета фаза од натпреварувачкиот период

Ден	**Тип на тактичката подготовка**	**Времетраење на тренингот/натпреварот**
Понеделник	Тактички припремен тип + шут	75-90 мин.
Тактички репетициски тип	75 мин.	
Вторник	Шут + состанок	
	Натпревар	
Среда		
Активен опоравок	60 мин.	
Четврток	Теретна + ситуациски шут	75-90 мин.
Тактички припремен/супер интензивен тип	90 мин.	
Петок	Тактички припремен/шут	75-90 мин.
Тактички репетициски тип	75 мин.	
Сабота	Шут + состанок	60 мин.
	Натпревар	
Недела		
Активен опоравок или тактички припремен тип	75-90 мин.	

Впечатливо е дека тренинзите во натпреварувачкиот период се одвиваат во мини-микроциклус, каде што најважен е ритамот на оптоварување и растоварување.

Мини-макроциклусите се потребни кога во состав на натпреварувачкиот период се играат два или три натпревари во седмица. Микроциклусите од два натпревари се одликуваат со невообичаен распоред на тренинзите. Поврзување на тренинг со среден, субмаксимален и максимален интензитет со релаксирачки тип тренинг, овозможува одржување на спортската форма или подигнување на нивото на тренирање.

Оттука мини-микроциклусите се најпроменливиот елемент во спортската подготовка.

Тренинзите се со различна насоченост, а се составени од разновидни комбинации на типови програми на тренинг, со што се изведуваат различни модели на тренинг.

Фреквенцијата на оптоварување и растоварување е темел на рационално водење со тренажниот процес, бидејќи од неа зависи суперкомпензацијата и адаптацијата на организмот на спортистот. Исто така, активното закрепнување служи при суперкомпензацијата на организмот на спортистот.

Стручниот тренер, со информации за состојбата на играчите и тимот што ги добива од субјективна или објективна проценка, за време на тренинзите и натпреварите, врши анализа на претходниот микроциклус. Врз основа на тие информации, програмата за тренинг може да се коригира, од аспект на моменталната можност поединечно на кошаркарите, а и целата екипа на што укажува понатамошното одвивање на тренингот, што значи дека програмата за тренинг мора да биде флексибилна.

Дали и колку учењето, вежбањето и подготовката на играчите и тимот ќе бидат успешни, зависи од тренерската способност и од тоа колку информации ќе им пренесе на своите играчи, кои позитивно би ги искористиле.
Ударни микроциклуси се одржуваат така што мини-микроциклусите траат 2-3 дена.

Вежбите на утринскиот тренинг мора да се од специфична и специјална природа, како и да се изведуваат вежби за прецизноста на додавање и шут. Додека, пак, вежбите на попладневниот тренинг мора да се за развој или одржување на силата, брзината, агилноста и телесната агресивност во контакт-играта.

Избраните вежби мора најмногу да дејствуваат на структурата на квалитетот на играчите во одбрана и напад, односно да инсистираат повеќе позитивни промени во квалитетот на играта на целиот тим.

ЗАКЛУЧОК

Во текот на натпреварувачкиот период на секој ситуациски тренинг и натпревар се следи и оценува ефикасноста на играчите поединечно, како и вкупниот тимски квалитет на екипата. Затоа, после секој тренинг се изнесуваат проценки за играта и за вложениот напор на секој играч индивидуално. Ова е важно бидејќи за најподготвени кошаркари не се сметаат оние што се физички (кондиционо) или техничко-тактички најдобро подготвени, туку оние што најдобро и квалитетно одговараат на барањата во нападот и одбраната во кошаркарската игра. Оттука доаѓаме до заклучок дека правилното програмирање и планирање на тренинзите во тренажниот процес е од особено значење за остварување на крајната цел.

ЛИТЕРАТУРА

Balciunas, M., Stonkus, S., Abrantes, C. & Sampaio, J. (2006). Long term effects of different training modalities on power, speed, skill and anaerobic capaty in young male basketball players (Дуготрајни ефекти различитих начина тренинга снаге, брзине, вештине и аеробних капацитета код младих кошаркаша). *Journal of Sport Science and Medicine,* 5, 165-170.
Bompa, T (2000). Periodization. Theory and methodology of traning. (4.izd) Champing, IL: Human Kinetics.
Pavlidou, S., Michalopoulou, M., Aggeloussis, N. & Kioumourtzoglou, E. (2006). Relationship Between Perceptual and Motor Abilities on Fundament Basketball Skills in 8-13 Years Old Children (релације између перцептуалних и моторичких способности са основним кошаркашким вештинама kod dece starosti 8-13 godina). *Inquiries in Sport & Physical Education*. 4 (3), 399-408.
Trninic, S. (2006). *Selekcija,priprema I vodjenje kosharkasha i momchadi*. Zagreb:Vitka-Marko.
Наумовски,М (2003): *Теоретски основи на кошарката*. Гого пром.Скопје.