

КОНДИЦИЈА

Стручно списание за кондициона подготовка на спортисти

Година 1, Број 1, 2014.

Во овој број:

**КОЛКУ ЛУЃЕТО ТРЕБА ДА БИДАТ АКТИВНИ
СПОРТСКА ПСИХОЛОГИЈА ВО ВРВНИОТ СПОРТ
ОБУЧУВАЊЕ НА ВОДЕЊЕТО ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ**



Универзитет Св. Кирил и Методиј – Скопје
Факултет за физичко образование, спорт и здравје



Стручно списание

Број 1

Скопје, 2014.

ИЗДАВАЧ:

Факултет за физичко образование, спорт и здравје

Главен уредник:

Вујица Живковиќ

Уредници:

Милан Наумовски

Ленче А. Величковска

Уредувачки одбор:

Роберт Христовски
Душко Иванов
Јоско Миленкоски
Зоран Радиќ
Александар Туфекчиевски
Војо Настевски
Јован Јовановски
Гино Стрезовски
Жарко Костовски
Орце Митевски
Георги 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
Борче Даскаловски

Владимир Вуксановиќ
Наташа Мешковска
Зоран Поповски
Слободан Николиќ
Андријана Мисовски
Влатко Неделковски
Томислав Андоновски
Горан Милковски

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)
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

Весна Костоска

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) 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.

CIP - Каталогизација

СОДРЖИНА

1. Проф. д-р Вујица Живковиќ, доц. д-р Серјожа Гонтарев и проф. д-р Небојша Марковски <i>Колку луѓето треба да бидат физички активни</i>	9
2. Проф. д-р Ленче А. Величковска, д-р сци. Томислав Андоновски <i>Спортската психологија во врвниот спорт</i>	17
3. Проф. д-р Милан Наумовски, доц. д-р Борче Даскаловски <i>Обучување на водењето во место и во движење</i>	23
4. Проф. д-р Милан Наумовски, проф. д-р Ленче А. Величковска, доц. д-р Борче Даскаловски <i>Предиспозиции на тренерот</i>	31
5. Доц. д-р Александар Ацески, проф. д-р Александар Туфекчиески, Марко Стеваноски <i>Биомеханички фактори на мусулната сила</i>	37
6. Доц. д-р Александар Симеонов, проф. д-р Зоран Радиќ <i>Методска постапка на обучување на атлетската дисциплина “низок старт”</i>	45
7. Проф. д-р Даниела Ш. Стојмановска <i>Карактеристики на спортската исхрана</i>	53
8. Проф. д-р Иван Анастасовски <i>Спортската дипломатија како потреба на современото општество</i>	61
9. Проф. д-р Гино Стрезовски, асс. м-р Влатко Неделковски, асс. д-р Андријана Мисовски <i>Седумдневни тренинзи за физичка подготовка кај ракометарите во летниот период</i>	65
10. Асс. м-р Влатко Неделковски, проф. д-р Гино Стрезовски <i>Методска постапка на обучување и усовршување на основата Ракометна техника (примање и додавање топка)</i>	71
11. Проф. д-р Јошко Миленкоски, асс. д-р Андријана Мисовски <i>Додавање на топката со прсти</i>	75
12. Проф. д-р Митричка Џ. Старделова <i>Програмирана кинезиолошка дразба како основен предуслов во примената на антрополошката кинезиологија за потребите на врвниот спорт</i>	81

13. Проф. д-р Зоран Т. Поповски, Томислав З. Поповски <i>Зошто САД се светска спортска велесила? Училишниот и универзитетскиот спорт како основа за врвни спортски дострели во САД</i>	87
14. Доц. д-р Катерина Спасовска, Дарко Калановски <i>Најбрз начин како до совршено ча-ча-ча</i>	93
15. Доц. д-р Виктор Митревски <i>Спортски настани</i>	99
16. Ангела Гелинческа, доц. д-р Катерина Спасовска <i>Видови танци и значењето на танцотза човекот</i>	105
17. Проф. Д-р Александар Туфекчиевски, Герман Боглев, Мустафа Алиу, Славчо Давитковски, проф. Д-р Зоран Поповски, Доц. Д-р Александар Ацески, м-р Глигор Христов <i>Препораки, предлози и акциски план за системско зајакнување и зголемување на учеството на младите во училишниот спорт во Република Македонија</i>	109

ПРЕДГОВОР

Пред Вас е првиот број на стручното сисание КОНДИЦИЈА кое за прв пат го издава Факултетот за физичко образование, спорт и здравје при Универзитетот “Св. Кирил и Методиј” во Скопје.

Водени од идејата дека во нашата држава во моментот не постои стручно списание во кое ќе бидат презентирани искуствата на голем број стручни лица кои се активно вклучени во спортот, пристапивме кон изготвувањето на ова списание.

Кондиција, 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.

Списанието ги опфати сите сегменти поврзани со планирањето, програмирањето и контролата на тренажниот процес. Во него се објавуваат трудови поврзани со функционалните способности на спортистите, мерките и постапките за нивниот опоравок, како и резултатите од мерењата и тестирањата на нивните способности.

Покрај наведеното, списанието соработува со сите оние кои ги реализираат: спортско рекреативните активности (планирање и програмирање, реализирање и контрола на спортско рекреативните активности), со различни возрасни категории; училишниот спорт – со сите карактеристики кои ги носи со себе; универзитетскиот спорт кој е се поактуелен.

Главни конзументи на списанието се сите стручни лица активно вклучени во спортот и воспитно-образовниот процес, но и сите оние кои со својата работа имаат допирни точки со спортот.

Главен уредник

Проф. д-р Вујица Живковиќ

КОЛКУ ЛУЃЕТО ТРЕБА ДА БИДАТ ФИЗИЧКИ АКТИВНИ



Вујица Живковиќ

Универзитет „Св.Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија. Ел. пошта: zivkovicvujica@yahoo.com



Серјожа Гонтарев

Универзитет „Св.Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија. Ел. пошта: gontarevserjoza@gmail.com



Небојша Марковски

Универзитет „Св.Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија. Ел. пошта: n.markovski@ffk.ukim.edu.mk

АПСТРАКТ

Влијанието на физичката активност врз здравјето на човекот е докажана во голем број на досегашни истражувања, но, за жал, се уште голем дел од популацијата не е доволно физички активна. Болестите чија причина е хипокинезата претставуваат голем проблем на современата медицина. Спортот и рекреативните физички активности се незаменливо средство во компензација на недостигот од движење. Од тие причини многу развиени земји во светот креирале широка државна стратегија за промовирање на физичката активност кај своите граѓани, што претставува приоритет при пробата долгорочно да се влијае на намалувањето на огромните трошоци во здравството. Во овој труд, анализирајќи ја достапната литература, се дава одговор на едно од најчесто поставуваните прашања, колку луѓето треба да бидат физички активни за да ги подобрат физичките способности (нивото на фитнесот) и да имаат добро здравје.

Клучни зборови: физичка активност, здравје, деца, млади.

HOW MUCH PEOPLE SHOULD BE PHYSICALLY ACTIVE

Seryozha Gontarev

„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje, Faculty of Physical Education, Sport and Health, Republic of Macedonia

ABSTRACT

The influence of physical activity on the human health is proved and widely recognized in numbers of scientific studies. Unfortunately there is big percentage of the human population that still isn't enough physically active. The diseases that are connected with the hypo kinesis are big problem in the contemporary medicine. Sport and recreational physical activities would be compensation for lack of that movement. Therefore a lot of developed countries are improving and promoting physical activities, instead of curing the illnesses and spending extras on health insurance. In this research using the available literature the researchers are trying to give an answer of the most commonly asked question: how much people should be physically active in order to improve their physical abilities and stay healthy.

Key words: physical activity, health, children, youth.

ВОВЕД

Светот се соочува со нова епидемија – епидемија на неактивност. Човекот е создаден за движење, за одење и за физичка активност. Историски гледано физичките способности биле услов за преживување и опстанок на поединецот, семејството и општеството. Денеска имаме силна тенденција во обратна насока. Повеќето жени и мажи во индустријализираните земји водат седентарен живот или, пак, се активни само повремено. Техничките новитети му го олеснија животот на човекот, подигнувајќи го животниот стандард на повисоко ниво, обезбедувајќи многу слободно време, но од друга страна го турнаа во пребрз ритам на живот и работа, нервно оптоварување и го оддалечија од основните, животни важни активности, од физичкото ангажирање на неговиот организам. Во својата секојдневна работа луѓето сè повеќе седат на стол или пред компјутер. И младите и возрасните во текот на своето слободно време сè повеќе даваат предност на гледањето на телевизија или работа на компјутер. Новите можности, како што се купувањето и извршувањето на банкарски работи преку компјутер (teleshopping и telebanking), го зголемуваат овој тренд. Еден од алармантните резултати е брзото зголемување на телесната тежина во повеќето развиени земји, посебно меѓу децата и младите луѓе.

Здравствените последици од таквиот развој се големи. Физичката неактивност го зголемува ризикот од повеќе болести како што се: коронарните болести на срцето, мозочните удари, високиот крвен притисок, дијабетесот, ракот на дебелото црево, а можеби и ракот на дојката, понатаму остеопорозата и со неа поврзаните фрактури. Понатаму физичката неактивност придонесува за намалување на физичките и на функционалните способности кај младите и кај средновеќните и го зголемува ризикот за смалување на независноста во подоцната животна возраст. Физичката неактивност е една од водечките причини за појава на болести и смалување на квалитетот на животот, а со зголемување на неактивноста овие ризици продолжуваат да растат.

Во голем број научни истражувања докажана е незаменливата улога на физичката активност во унапредување на здравјето на граѓаните и продолжување на траењето на животот. Физичката активност станува сè поважна за повеќе развиени и помалку развиени нации низ светот.

Физичката активност е сложено однесување врз кое влијаат повеќе внатрешни и надворешни фактори како што се социјално-културни, психолошко-когнитивни и физичката и социјалната средина што ја опкружува индивидуата. Едно од честите поставувани прашања е колку луѓето треба да бидат физички активни.

ПРЕПОРАЧАНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Во средината на 20 век, препораките за физичка активност и насоките за подобрување на физичките способности и доброто здравје се базираа на систематска споредба на ефектите од различни видови физички вежби (Cureton 1947; Karvonen, Kentala, Mustala 1957; Christensen 1960; Yakolav et al. 1961; Reindell, Roskamm, Gerschler 1962). Во шеесеттите и седумдесеттите години, експертските групи и комитети, кои дејствуваа под закрилата на здравствените и фитнес организации, почнаа да препорачуваат специфични програми на физички активности или упатства за вежбање заради подобрување на физичките способности и здравјето (President's Council on Physical Fitness 1965; АНА 1972, 1975; ACSM 1975). Овие програми се базираа на постоечките клинички искуства и научните сознанија достапни во тоа време. Полак, во 1973 година (Pollock, 1973), дава преглед на типови вежби неопходни за подигнување на аеробните способности и телесниот состав,

и ја формира базата на која се темели Извештајот на American College of Sports Medicine (ACSM) од 1978 година под наслов „Препорачан квантитет и квалитет на вежбање за подобрување и одржување на физичките способности (фитнесот) кај здрави возрасни индивидуи“. Овој Извештај ги истакна вежбите што им се неопходни на здравите возрасни индивидуи за подобрување и за одржување на кардиореспираторните способности и здрава телесна композиција. Овие упатства препорачуваа вежбање со фреквенција 3-5 дена седмично, со интензитет на вежбите 60-90% од максималната срцева фреквенција (еквивалент на 50-80% од максималната кислородна потрошувачка или срцева резерва), тренинг сесии во траење 15-60 минути, вежби во кои учествуваат големите мускулни групи и се изведуваат ритмично како што се: трчање или џогирање, пешачење, пливање, лизгање, возење велосипед, скијачко трчање, скокање со јаже и различни спортски игри.

Во периодот меѓу 1978 и 1990 година, најголем дел од препораките за вежбање наменети за широката популација се базираа на овој појдовен Извештај од 1978 година, и покрај тоа што тој се однесуваше само за подобрување на кардиореспираторниот фитнес и телесната композиција. Со текот на времето се разви интерес за поумерени форми на физички активности и интересот почна да се насочува кон алтернативни режими на физичка активност (Haskell 1984; Blair, Kohl, Gordon 1992; Blair 1993).

Во 1990 година, ACSM го обновува својот Извештај од 1987 година додавајќи го развојот и на мускулната сила и издржливост како главна цел. Препорачаната фреквенција, интензитет и начин на вежбање останаа слични, но времетраењето беше малку зголемено, 15-60 минути на 20-60 минути по сесија, а за подобрување и одржување на мускулната сила и издржливост беше препорачан тренинг со отпор и умерен интензитет (една серија 8-12 повторувања, на 8-10 различни вежби, најмалку двапати во неделата).

Меѓу 1960 и 1990 година, и други здравствени, и фитнес организации во САД, издадоа препораки за физичката активност бидејќи и овие организации користеле исти научни податоци како и ACSM, па затоа нивните извештаи и водичи се слични.

Во периодот меѓу седумдесеттите и средината на деведесеттите години, студиите спроведени на средновеќни и постари луѓе или на индивидуи со помал капацитет на функционалните способности покажаа дека значајни кардиореспираторни резултати и здравствена корист можат да се постигнат и со физичка активност со поумерен интензитет отколку што се практикуваше порано. Освен тоа, некои епидемиолошки студии ја покажаа поврзаноста меѓу физичката активност и здравствената состојба. Како резултат на ваквите откритија најновите водичи на Centers for Disease and Control and Prevention (CDC) and American College of Sports Medicine (ACSM) препорачуваат сите возрасни луѓе да практикуваат физичка активност со умерен интензитет (moderate intensity), што одговара на енергетска потрошувачка 3-6 MET во времетраење од 30 или повеќе минути, по можност секојдневно, во една сесија или „акумулирано“ во неколку наврати по најмалку 8-10 минути (Pate et. al. 1995). Ваквите насоки битно се разликуваат од претходните во три точки: намалување на минималниот почетен интензитет на вежбите од 60% од максималната кислородна потрошувачка на 50% за здрави возрасни индивидуи, и на 40% за индивидуи со многу ниско ниво на физички способности; се зголемува фреквенцијата на вежбањето од 3 дена седмично на 5-7 дена во зависност од интензитетот и времетраењето на вежбите и се вклучува можност за акумулирање на 30 минутен дневен минимум во неколку сесии 8-10 минути. Ваквите модификации им овозможуваат на луѓето кои повеќе седат или не уживаат во интензивните и долготрајни физички активности или од други причини не се во можност да применуваат режим на редовна физичка активност, сепак, да постигнат солидна придобивка со поумерена физичка активност сè додека редовно ја применуваат. NIH на Конференцијата за физичка активност и кардиоваскуларно здравје ја истакнува физичката неактивност како главен здравствен проблем во САД и упатува апел за подигнување на нивото на физичката активност кај припадниците од сите популациски групи.

Суштинските препораки, слични на оние подготвени од CDC и ACSM, апелираат до сите деца, млади и возрасни да применуваат најмалку 30 минутна умерена физичка активност секој ден. Препораките, исто така, упатуваат дека оние кои веќе го постигнале тој

минимум ќе имаат уште поголеми придобивки со зголемување на времетраењето и интензитетот на активноста.

Заедничкиот став од Меѓународната конференција за физичка активност кај адолесцентите (International Consensus Conference on Physical Activity Guidelines for Adolescents), во 1993 година, е дека адолесцентите треба да бидат физички активни секојдневно, како дел од нивниот животен стил и дека треба да се ангажираат во три или повеќе 20 минутни сесии на умерено до засилено вежбање секоја седмица (Salis and Patrick, 1994).

National Association for Sport and Physical Education препорачува дека децата во основните училишта треба да вежбаат од 30 до 60 минути секој ден во неделата. Активностите треба да бидат разновидни и во повеќе сесии, а интензитетот треба да варира од умерен (moderate intensity) до голем (vigorous intensity) со периоди на одморање за да се спречат повреди.

Американската Академија за педијатрија објави неколку извештаи во кои се препорачува активна игра за предучилишните деца, проценка на нивото на физичката активност и нивото на моторните способности кај децата. Заеднички став и на Конференцијата и на Академијата е дека активната игра, ангажирањето на родителите и генерално активниот животен стил се поважни отколку специфичните интензивни тренинзи или вежбања. Тие, исто така, ја нагласуваат потребата за соодветна програма за физичко образование.

Признавајќи ја важноста на поврзаноста меѓу исхраната и физичката активност заради баланс меѓу внесената и потрошената енергија, Генералниот извештај за храна и здравје (USDHHS 1988) препорачува физичка активност како: пешачење, трчање, возење велосипед најмалку трипати седмично по 20 минути.

„Водичот за исхрана на Америкаците“ од 1995 година ѝ придава големо значење на физичката активност како фактор за одржување и коригирање на тежината. Билтенот им препорачува на сите Американци да применуваат физички активности со умерен интензитет во времетраење од 30 минути секој ден или повеќе денови во седмицата (USDA/USDHHS 1995).

Превентивниот сервис на САД (USPSTF) им препорачува на здравствените работници да ги советуваат своите пациенти за важноста на физичките активности во нивната секојдневна рутина заради превенција од коронарни заболувања, хипертензија, прекумерна тежина, како и шеќерна болест. Исто така, американското Лекарско здружение им препорачува на лекарите да организираат секоја година советувања за адолесцентите во врска со физичката активност.

Здравствените и фитнес организации и во останатите развиени земји како што се: Канада (Public Health Agency of Canada, Canadian Society for exercise physiology), Австралија (Commonwealth Department of Health and Aged Care), земјите од Европската унија (European network for the promotion of health-enhancing physical activity), издадоа слични препораки за физичката активност на популацијата.

Врз основа на овие податоци може да се констатира дека сите луѓе постари од две години би требало да акумулираат најмалку 30 минутна физичка активност во која се вклучени големите мускулни групи со умерен интензитет, по можност секој ден или повеќе денови во седмицата. Дополнителна здравствена и функционална корист може да се постигне ако физичката активност трае и повеќе од 30 минути со умерен или голем интензитет. Силови вежби (вежби со отпор) и вежби за подобрување на флексибилноста да се применуваат по можност двапати во неделата. Притоа треба да се применуваат најмалку 8-10 вежби за сила, за големите мускулни групи како што се: нозете, трупот, рацете, рамениот појас во една или две серии 8-12 повторувања за секоја вежба.

Препорачано ниво на физичка активност според Светската здравствена организација (WHO) за деца на возраст 5-17 години:

За децата и младите под физичка активност се подразбира игра, спорт, транспорт без моторно средство, рекреативни спортски активности во слободното време, физичко

образование во училиштето, систематско и планирано вежбање во кругот на семејството, училиштето и општеството. Целта на физичката активност е подобрување на кардиореспираторната и мускулната кондиција и здравјето на коскениот систем и кардиоваскуларните и метаболичките биомаркери. Децата и младите на возраст 5-17 години секојдневно треба да акумулираат најмалку 60 минути физичка активност со умерен или голем интензитет. Физичка активност подолга од 60 минути ќе обезбеди дополнителни здравствени бенефиции. Најголем дел од физичките активности треба да бидат од аеробен вид. Треба да бидат вклучени и активности за подобрување на мускулната сила и јакнење на коските, барем трипати во неделата. Во оваа возраст активностите можат да се изведуваат како дел од игра, спортска игра, трчање, скокање, протнување, качување, прескокнување, вртење и сл.

Овие препораки се релевантни за сите здрави деца 5-17 години доколку медицинските наоди не кажуваат спротивно. Концептот на акумулација се однесува на исполнување на цел од 60 минути дневна физичка активност, што може да биде поделена во неколку делови во текот на денот (пр. двапати дневно по 30 минути физичка активност). Секогаш кога можат и децата и младите со инвалидитет треба да ги исполнат овие препораки. Секако тие би требало да се консултираат со својот лекар за видот на физичката активност, прилагодена на нивниот инвалидитет. Овие препораки важат за сите деца и млади без разлика на полот, расата, националноста или економската состојба.

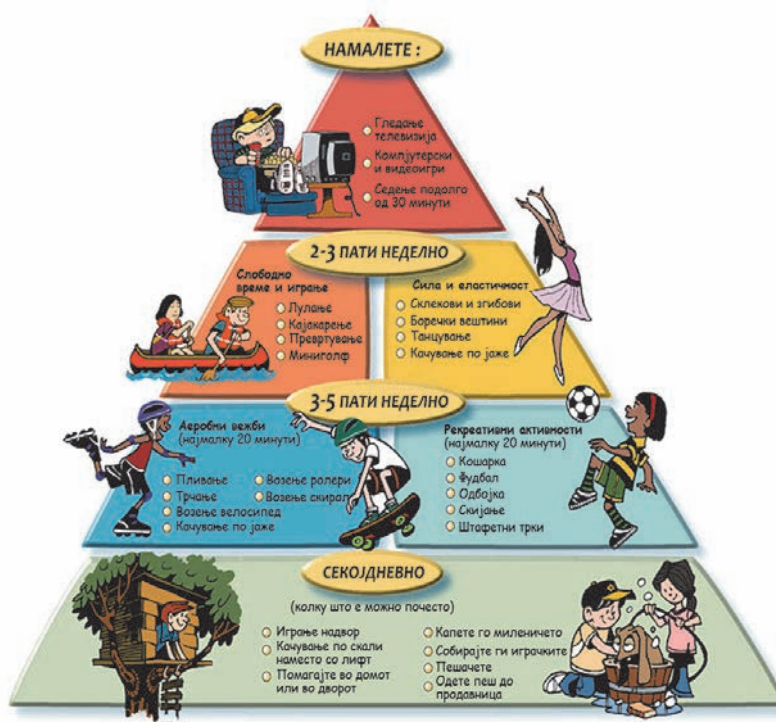
Centers for Disease Control and Prevention исто така препорачува дека децата и адолесцентите треба да акумулираат 60 минути (1 час) или повеќе физичка активност секој ден.

Canadian Physical Activity Guidelines препорачува дека децата 5-11 години треба да практикуваат секојдневна физичка активност со умерен и голем интензитет од најмалку 60 минути.

Физичките активности за подобрување на аеробниот капацитет треба да бидат застапени најмалку три дена во неделата. Активности за подобрување на силата на мускулите и јакнење на коскениот систем исто така треба да бидат застапени најмалку три дена во неделата. Кај младите 12-17 години Canadian Physical Activity Guidelines препорачува акумулирање на секојдневна физичка активност со умерен и голем интензитет од најмалку 60 минути. Физичките активности за подобрување на аеробниот капацитет треба да бидат застапени најмалку три дена во неделата. Активности за подобрување на силата на мускулите и јакнење на коскениот систем исто така треба да бидат застапени најмалку три дена во неделата. Повеќедневна физичка активност овозможува поголема здравствена корист.

ЗАКЛУЧОК

Врз основа на сето гореизнесено може да се констатира дека сите луѓе постари од 2 години би требало да акумулираат најмалку 30 минутна физичка активност, во која се вклучени големите мускулни групи со умерен интензитет по можност секој ден или повеќе денови во седмицата. Дополнителна здравствена и функционална корист може да се постигне ако физичката активност трае и повеќе од 30 минути со умерен или голем интензитет. Силови вежби (вежби со отпор) и вежби за подобрување на флексибилноста би требало да се применуваат по можност двапати во неделата. Притоа треба да се применуваат најмалку 8-10 вежби за сила, за големите мускулни групи како што се: нозете, трупот, рацете, рамењата во една или две серии 8-12 повторувања за секоја вежба.



Слика3. Пирамида на физичка активност кај децата (Адаптирано според Corbin and Lindsey, 2007)

ЛИТЕРАТУРА

- American College of Sports Medicine. (1975). *Guidelines for graded exercise testing and exercise prescription*. Philadelphia: Lea and Febiger.
- American Heart Association. (1972). *Exercise testing and training of apparently healthy individuals: a handbook for physicians*. Dallas: American Heart Association.
- American Heart Association. (1975). *Exercise testing and training of individuals with heart disease or at high risk for its development: a handbook for physicians*. Dallas: American Heart Association.
- Blair, S.N. (1993). C.H. McCloy research lecture: physical activity, physical fitness, and health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, (64), 365–376.
- Blair, S.N., Kohl, H.W., Gordon, N.F. (1992). How much physical activity is good for health? *Annual Reviews of Public Health*, (13), 99–126.
- Centers for Disease Control and Prevention. (1998). *Behavioral Risk Factor Surveillance System User's Guide* (U.S. Department of Health and Human Services, ed). Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention. Champaign: Human Kinetics Publishers.
- Centers for Disease Control. (1992). Vigorous physical activity among high school students – United States, 1990. *Journal of the American Medical Association*, 267(8), 1052.
- Christensen, E.H. (1960) Intervall arbeit und intervall training. *Arbeitsphysiologie*, (18), 345–356.
- Cureton, T.K. (1947). *Physical fitness workbook: a manual of conditioning exercises and standards, tests, and rating scales for evaluating physical fitness*. (Third Edition) St. Louis: C.V. Mosby Company.
- Haskell, W.L. (1984). Physical activity and health: the need to define the required stimulus. *American Journal of Cardiology*, (55), 4D–9D.
- Karvonen, M.J., Kentala, E., Mustala, O. (1957). The effects of training on heart rate. *Acta Medica Exp Fenn*, (35), 308–315.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., et al. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Journal of the American Medical Association*, (273), 402–407
- Pollock, M.L. (1973). The quantification of endurance training programs. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, (1), 155–188.
- Reindell, H., Roskamm, H., Gerschler, W. (1962). *Das intervalltraining: physiologische Grundlagen, praktische Anwendungen und Schädigungs-möglichkeiten*. München: Bath.

- Sallis, J.F., Calfas, K.J., Alcaraz, J.E., et al. (1999). Potential mediators of change in a physical activity promotion course for university students: Project GRAD. *Annual Behavior Medicine*, (21), 149–58.
- Sallis, J.F., Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, (6), 302–314.
- Saunders, R.P, Pate, R.R., & Ward, D.S. (2006). *Physical Activity Interventions in Children and adolescents*. Champaign: Human Kinetics.
- Thorpe, K., Dowson M., Martin, A.J., Craven, R.G., Richard,s G.E., Marsh H.W., Williams M.R. (2006). *Adoption and Maintenance of Physical Activity amongst Australian Adolescents*: Implications for Schooling and Learning Research Centre, University of Western Sydney, Australia.
- U.S.Department of Health and Human Services.(1990). *Healthy people 2000*. Washington, DC: U.S.
- Welk, G.J. (1999).The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51, 5 - 23 .
- Yakovlev, N.N, Kaledin, S.V, Krasnova, A.F, Leshkevich, L.G, Popova, N.K, Rogozkin, VA, et al. (1961). Physiological and chemical adaptation to muscular activity in relation to length of rest periods between exertions during training. *Sechenov-Physiological Journal of the USSR*, (47), 56–59.



Кондиција

СПОРТСКАТА ПСИХОЛОГИЈА ВО ВРВНИОТ СПОРТ



Ленче Алексовска Величковска

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“
во Скопје, Факултет за физичко о
бразование спорт и здравје,
Република Македонија
Ел. пошта: lencealex@yahoo.com



Томислав Андоновски

Агенција за млади и спорт на
Република Македонија,
Ел. пошта: tome@ams.gov.mk

АПСТРАКТ

Спортската психологија е дефинирана како научна дисциплина за однесувањето, за афектите и за когнитивните реакции во спортот. Таа го проучува психичкиот живот на спортистите во услови на спортска активност. Таа ги проучува психичките процеси, психичките особини и состојби кај спортистот. Се занимава и со психосоцијалната динамика на спортистите; со психосоцијалната динамика на спортската група; методи на психолошка подготовка, особини на успешен спортски тренер и сл.

Клучни зборови: психолошки процеси, психолошки особини и состојби, психолошка подготовка.

SPORT PSYCHOLOGY IN ELITE SPORT

Lence Aleksovska Velickovska
„Ss. Cyril and Methodius“ University in
Skopje, Faculty of Physical Education, Sport
and Health, Republic of Macedonia
Tomislav Andonovski

ABSTRACT

Sports psychology is defined as the scientific discipline of behavior and cognitive reactions affects the sport. It examines the psychological life of the athletes in terms of sports activity. It studies mental processes, physical abilities and conditions at the athlete. It deals with the psychological preparation of athletes, the psychosocial dynamics of the sports group, methods of psychological preparation, characteristics of successful sports coach etc.

Key words: mental processes, physical abilities and conditions, psychological preparation.

ВОВЕД

Спортската психологија во светот најголем развој достигнува 1965-1968 година. Во Рим, во 1965 год. е одржан првиот Меѓународен конгрес на спортски психолози. И тогаш е основано и првото Меѓународно здружение на спортските психолози. Значаен развој спортската психологија забележува и во поранешниот СССР и во САД. Спортската психологија успешно се развива и во источноевропските земји (Чехија и Словачка, Романија, Полска, Бугарија и др.) и на запад (Италија, Шпанија, Англија, Франција и др.) Овие земји во 1965 год. основаа свои национални здруженија на спортските психолози. Во поранешна Југославија отворени се три центри по спортска психологија, и тоа во: Љубљана, Загреб и Белград. Кај нас психологијата на спорт повеќе се развиваше како академска научна дисциплина отколку како практична поради следниве причини:

- спортскиот психолог како професија;
- недоверба во научните сознанија;
- недоволна едукација;
- финансиски проблем.

Сепак од осамостојувањето на Македонија имаме значителен развој на спортската психологија и како теоретска и како апликативна дисциплина, и тоа во различни спортови.

Стручниот профил на психологот кој може да работи на проблемите на психологијата на спортот е: 1. да е дипломиран психолог, 2. да има специјалистички студии од областа на спортската психологија или да е доктор или магистер на теми од областа на спортската психологија и 3. да бил активен спортист во некоја спортска дисциплина.

Во спортската психологија работат спортски психолози кои имаат цел да ги насочат, да ги потврдат, да ги развијат или да ги променат некои особини на личностаспортист со цел да создадат успешни спортисти кои ќе поседуваат релевантни психолошки особини поголема емоционална стабилност, подобра емоционална самоконтрола, оптимална анксиозност, оптимална мотивација, натпреварувачка агресивност, поголема самодоверба, сигурност, изразена потреба за доминација и постигнување и тоа сè во контекст на здрави личности и врвен резултат.

Психичкиот живот на личностаспортист е под влијание на три главни фактори: наследни фактори (органски и генетски), фактори на средината (семејството, културата, училиштето, врсниците и сл.) и активноста на човекот. Од посебно значење за психичкиот живот се следниве органи: сетилните органи, мускулите, жлездите и централниот нервен систем.

Каде се наоѓа психичкиот живот на човекот, кој е одговорен? Секако одговорот е: нервниот систем (мозокот), рецепторите и ефекторите.

Нервниот систем е носител на сите психички процеси и е најважна основа на психичкиот живот. Има три основни функции: првата – со вегетативниот нервен систем да ја регулира работата на одделните органи, а со комплетниот нервен систем да ја ускладува работата на целиот организам; втората – да ја овозможува врската на организмот со надворешниот свет, пренесувајќи ги сигналите преку сетилниот, односно сензорниот, аферентниот нервен систем, од рецепторите до центрите на нервниот систем, а оттаму преку моторниот, односно еферентниот нервен систем, до ефекторите со што влијаеме на надворешните дразби и вршме промени на надворешниот свет; и третата функција се состои во тоа што тој е физиолошка основа на целокупниот психички живот, а таа улога ја има кората на големиот мозок што е физиолошка основа за сите сложени психички процеси.

Личноста-спортист и психолошката подготовка

Психолошката подготовка е дел од секој тренинг, од секој натпревар. Затоа велите дека психолошката подготовка е процес. Таа се стекнува секојдневно, систематски и континуирано. Нема, не постои психолошка подготовка за една ноќ или за еден ден. Најважен е успехот во спортот, но уште поважна е личноста на спортистот. Ако успеете да направите личност-спортист која ги поседува сите атрибути на врвен спортист, успехот е повеќе од сигурен.

Психолошката подготовка е подготовка на личноста на спортистот, како и на правилно насочување и на искористување на неговата ментална енергија со помош на различни психолошки тестови (тестови со кои ќе добиете информации за особините на личноста-спортист на три психолошки простори, и тоа: когнитивниот, конативниот и мотивациониот психолошки простор), психолошки методи и техники како: ментален тренинг, имагинација, визуелизации, контрола на емоции, различни релаксации и сл.

Сето тоа е со цел да се запознаеме со психолошкиот профил и со структурата на личноста-спортист.

Голем број истражувања од областа на спортската наука го потенцираат односот помеѓу занимавањето со спорт и структурата на личноста и тие заклучиле дека меѓу нив постои заемна условеност, односно постојана повратна спрега во која одредени особини на личноста детерминираат успех во спортот. Тоа, пак, влијае на формирање и на развивање на одредени особини кај личноста-спортист кои во понатамошниот развој и однесување стануваат негови неразделни компоненти.

Познавањето на психолошката структура на личноста-спортист (неговите општи и специфични интелектуални способности, емоционални карактеристики, мотивациони диспозиции и други особини на личноста) претставува предуслов и основа за објаснување на однесувањето на спортистите во која било натпреварувачка ситуација.

Психолошката подготовка во врвниот спорт е процес што се реализира низ повеќе фази.

Постигнување на групна идентификација и развивање на свој индивидуален концепт или модел на однесување

Постигнувањето на групна идентификација и развивање на свој индивидуален концепт или модел на однесување е значаен чинител за успехот во спортот.

Младиот спортист почнува да тренира во група, тој е дел од некој клуб/екипа, а подоцна од некој тим (репрезентација и сл.).

Спортистот треба да го гради своето чувство како дел од тимот кој ги опфаќа меѓучовечките односи и ги поттикнува и развива сите особини што ги нуди процесот на социјализација. Од друга страна, одговорноста и одлуката е полесна за оние спортисти кои имаат сопствен концепт бидејќи нивните приоритети се веќе поставени. Колку повеќе спортистот со неговото внимание ќе се фокусира на сопствениот и на тимскиот концепт, чувството на стрес е помало.

Поставување цели и создавање самодисциплина кај спортистот

Секој спортист се стреми кон поставување и постигнување на долгорочната цел, а тоа секако е да се биде најдобар во својата земја за да се отиде на највисоките натпреварувања како светските, европските натпреварувања или олимпијада. Но, да се стигне до таму неопходно е поставување и реализирање на т.н. краткорочни цели што, пак, се однесуваат на исполнување на ефикасни и на квалитетни секојдневни тренинзи, неделни успешни

натпревари или подобрување на индивидуалната техника. Кога имате цел во умот додавате квалитет во вашата изведба или борба.

Со поставување на целта, спортистот почнува да создава самодисциплина и самоконтрола во своето однесување. А тоа е способност да ги контролира и правилно да ги насочува сопствените желби, својата волја, чувства и своите лични реакции, како и полесно да ги прифати и почитува нормите и правилата на однесувањето, полесно да го научи и прифати фактот дека само со секојдневни, тешки тренинзи, се станува врвен спортист. Вистинските спортисти се водени од своите цели, а не од тоа како се чувствуваат тој ден.

Психолошки тестирања, проценка на особините на личноста-спортист и секојдневна опсервација на тренинзи, посебно на контролните натпреварувања

Психолошките тестирања се применуваат со цел да се согледаат релевантните димензии на личноста и постигнување на оптимална мотивација за престојното натпреварување. За таа цел се применуваат најсовремени психолошки тестови за проценка на интелектуалните способности, односно општата интелигенција, проценка на спортската интелигенција, проценка на конативно-емоционалните особини и мотивациски диспозиции. Тренерот мора однапред да ги знае особините кои ги поседува или не ги поседува неговиот спортист, а спортистот свесно да ги развива, менува, поттикнува и гради своите особини потребни за врвни резултати. Психолошките особини се тренираат бидејќи психолошката подготовка е процес како што се: физичката, техничката и тактичката подготовка.

Психолошки профил за спортистот и примена на соодветни методи за психолошка подготовка

Со реализација на претходните три фази добиваме психолошки профил за секој спортист. Тој се анализира и се пристапува кон соодветни сугестии и примена на различни методи и техники за психолошка подготовка.

Специфична психолошка подготовка пред, за време и по натпреварувањето

Се состои од спроведување на индивидуални концепти, модели во врска со самовербата, оптималната мотивација проследена со натпреварувачка агресивност и специфични визуелизации, свесна мобилизација на некои квалитети на волјата пред и за време на изведбата на натпреварот, постигнување на оптимална анксиозност користејќи различни релаксациони до изведување на некои забавни ритуали. По завршување на натпреварот, успешно или неуспешно, тој се анализира, се согледуваат сите позитивни или негативни аспекти што влијаеле за таквиот резултат и следниот ден на следниот тренинг спортистот поставува нова цел.

Соработка со тренерот

Тренерот од спортскиот психолог добива соодветна слика за особините и за способностите на спортистот во однос на интелектуалната способност, емоционалната стабилност, степенот на мотивираност, упорноста, степенот на самоверба, самоконтрола или самодисциплина, истрајност и многу други психолошки особини.

Основни задачи на психолошката подготовка кај спортистите

- Поттикнување на групна идентификација и формирање на „селф-концепт“;
- Поставување на цели: лични и тимски;
- Да се подготват и да се запознаат спортистите со чувството на тешки, долги тренинзи без кои нема успех;
- Развивање на спортска интелигенција;
- Создавање, развивање и стабилизација на оптимална мотивациска структура (оптимално ниво на мотивација);
- Зголемување на фрустрациската толеранција;
- Поттикнување на т.н. натпреварувачка агресивност;
- Намалување на интензитетот на анксиозност, страв и преосетливост и создавање на услови за оптимална анксиозност;
- Намалување на дејствувањето на невротските симптоми (емоционална нестабилност, несигурност);
- Развивање на морално-волеви квалитети на спортистот;
- Спортистот да научи да ужива во тренинзите и на натпреварите;
- Развивање и зголемување на самодовербата, сигурноста;
- Стекнување на доверба во тренерот и во стручниот тим.

За да се постигне сето горенаведено, особено со млади категории врвни спортисти, потребна е систематска и континуирана работа, психолошка работа и анализа затоа што психолошката подготовка е процес што се учи низ целиот период на тренинзите и на натпреварите.

Психолошка подготовка и возраст на спортистите

Психолошката подготовка е процес што зависи и од развојниот период на спортистот (возраста).

Периодот на детство е до десеттата година на индивидуата. Имајќи предвид, дека детето дури околу 11-тата година почнува логички да операционализира и апстрахира, се препорачува програмските активности до оваа возраст да се остваруваат низ игра.

Периодот на адолесценција се дефинира како преоден период меѓу детството и зрелоста што се карактеризира со динамичен физички развој и со значајни промени во когнитивниот, во емоционалниот и во социјалниот развој.

Периодот на адолесценцијата се опишува како период на извонредни можности за раст и развој, но и период полн со немири и со конфликти.

Периодот на адолесценција ги има следниве потпериоди: рана адолесценција или пубертет: од 10 до 14 години, средна адолесценција: од 15 до 19 години и доцна адолесценција: од 20 до 24 години. Во овој развоен период спортистот си ги поставува прашањата кој сум јас, каде припаѓам, каков сакам да бидам и др. и секако бара нивни одговори. Но, во тој процес на барање на личниот идентитет, тој испробува различни улоги, активности, сè со цел да го формира личниот идентитет, односно да формира слика за себе, личен интегритет или доживување на сопствената личност.

Пубертетот или раната адолесценција е идеален период за поттикнување, за менување и за развивање на особини што ги сметаме релевантни за постигнување на спортски успех, и тоа: насочување кон целта, дисциплина, оптимална мотивација, поттикнување и развивање на упорност, истрајност, развивање на самодоверба, да се подготват на напорни тренинзи, да се стекне доверба во тренерот.

Во периодот на средна адолесценција се зголемува самосвесноста, адолесцентот не трпи авторитети, честопати е раздразлив, најважни му се врсниците. Затоа во овој период се сугерира потолерантен однос од тренерите или од возрасните кон овие адолесценти. Во овој

период продолжува оној спортист кој успешно се насочил и успешно излегол од претходниот период, односно од развојниот период рана адолесценција или пубертет. Интересно е да се напоми дека во оваа развојна фаза изразено се пројавува чувство за љубов кон спротивниот пол.

Доцната адолесценција, пак, е период кога спортистот веќе почнува да ги собира вистинските плодови од својот вложен труд и работа.

За да имаме врвен спорт, неопходно е вклучување на психолошката подготовка со млади категории на спортисти бидејќи тоа е периодот кога можеме да менуваме, да поттикнуваме или да развиваме релевантни особини кај личноста-спортист. Само така ќе имаме не само физички туку и ментално здрави личности-спортисти кои ќе можат да општат во сите сфери и аспекти на современото живеење.

ЗАКЛУЧОК

Во светот психолошката подготовка е составен дел во комплетната подготовка на спортистите. Спортистот мора да се познава себеси и да ги познава своите способности и можности и од аспект на наследноста, срединскиот фактор и од аспект на сопствената самоактивност.

Ако сакаме врвен успех, мора да се имаат соодветни „високи услови“ за постигнување на високи и на врвни резултати. Само ако имаме тим од стручни лица ќе имаме успех, во спротивно секоја импровизација во кој било спорт ќе нè враќа назад.

Само психолошки подготвен спортист може да се спротивстави на сите предизвици што ги бара спортот. Спортистот треба да научи како да ја користи сопствената ментална моќ, особено за врвни натпреварувања, а истовремено да ужива во тренингот и на патот кон создавање на високи резултати.

Не може секој да биде врвен спортист, потребно е многу време, многу труд, талент. Но, да се почувствува и да се доживее чувството на победа е привилегија само на најдобрите.

ЛИТЕРАТУРА

1. Wann, L.D. :Sport psychology, Murray State University, Prentice Hall, New Jersey, 1997.
2. Kamal, A.F., Blais, C., Kelly, P. & Ekstrand, K.: Self-esteem attribution components of athletes versus non-athletes, International Journal of Sport Psychology, 1995.
3. William F. Straub., Jean M. Williams.: Cognitive Sport Psychology, New York, 1984.
4. Keramicijev, D.: Psychology in physical education and sport, Makedonska iskra, Skopje, 1999
5. Cox, R.H., Qui, Y., & Liu, Z.: Overview of sport psychology, in R.N. Singer, M. Murphy & L.K. Tennant (Eds.), Handbook of research on sport psychology, Macmillian, New York, 1993.
6. Mahoney, M.J.: Psychological predictors of elite and non-elite performance in Olympic weightlifting. International Journal of Sport Psychology, 20, 1-12, 1989.
7. Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D.: Competitive Anxiety in Sport, Human kinetics, Champaign, Illinois, USA, 1990
8. Eagleton, J.R., McKelie, S.J., & De Man, A. (2007). Ekstraversion and neuroticism in team sport participants.
9. Judy L. Van Raalte., Britton W. Brewer.: Exploring sport and exercise psychology, Washington, DC, 1996.
10. Jean M. Williams.: Applied Sport Psychology, University of Arizona, 2000.

ОБУЧУВАЊЕ НА ВОДЕЊЕ ТОПКА ВО МЕСТО И ВО ДВИЖЕЊЕ



Милан Наумовски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта: m_naumovski2000@yahoo.com



Борче Даскаловски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта: borodaskalovski@yahoo.com

АПСТРАКТ

Во овој труд, во кратки црти е направен обид да се објаснат местото и улогата на водењето во кошаркарската игра. Наведени се основните карактеристики на овој технички елемент и целосно е опишана неговата механика на изведување. Во понатамошниот текст наведени се фазите на неговото изведување со нивните карактеристики. Презентиран е еден модел на обучување на водењето топка во место и во движење, што може да се реализира во рамките на еден училиштен час. Наведени се најелементарните предвежби и вежби што овозможуваат ефикасно обучување на овој технички елемент. Презентирани се соодветни вежби со топка, што можат целосно да одговорат на барањата на секој дел од часот или тренингот.

Клучни зборови: водење, кошарка, обучување, техника, вежба.

TRAINING FOR LEADING THE BALL IN PLACE AND IN MOVEMENT

Borche Daskalovski, Milan Naumovski
University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje,
Faculty of Physical Education, Sport and Health,
Republic of Macedonia

ABSTRACT

In this paper, there is an attempt made to explain the role and place of running the basketball game.

Listed are the main technical features of this element and are fully described its mechanics performance. In the further text mentioned are the stages of its execution by their characteristics. Presented is one model train of ball leading in place and in movement , that can be realized within one class hour.

Listed are the elementary pre-exercises and exercises that allow effective training of this technical element. Presented are adequate exercises with ball , which can fully meet the requirements of each part of the lesson or workout.

Keywords: running, basketball training, technique, further .

ВОВЕД

Техничките елементи се есенцијален дел на кошаркарската игра. Секој нов вљубеник во кошаркарската игра ги изучува и вежба техничките елементи со цел што поуспешно да учествува во кошаркарската игра. Водењето на топка претставува еден од поинтересните технички елементи и децата овој елемент го обучуваат со големо внимание.

Под кошаркарска техника се подразбира рационалното, економичното и ефикасното изведување на одредени движења, без и со топка, што се во доменот на правилата на играта, а чија цел е решавање на тактичките задачи во кошаркарската игра¹.

Кошаркарската техника се дели на техника во напад и техника во одбрана, а техниката во напад е поделена на техника на играта со топка и техника на играта без топка.

Кошаркарска техника

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| 1. Манипулација со топка | 1. Основни кошаркарски ставови |
| 2. Водење топка (дриблинг) | 2. Одбрана од напаѓач без топка |
| 3. Држење и прифаќање на топка | 3. Одбрана од продори |
| 4. Финтирање со топка | 4. Одбрана од шут |
| 5. Додавање | 5. Одбрана од центри |
| 6. Шутирање | 6. Скок во одбрана |
| 7. Пивотирање | 7. Одбрана од блокади |
| 8. Скок во напад | |
| 9. Поставување блокади | |
| 10. Игра со топка | |

За успешно совладување на пречките што ги наметнува играта и квалитетниот развој на секој играч, основно е апсолвирање на потребното знаење на секој елемент, што е примарен за позицијата за која е селектиран играчот.

Неправилната и погрешна работа може да остави големи последици врз развојот на играчите, затоа е неопходно квалитетно и методолошки најисправно обучување на кошаркарските елементи. Правилното обучување на сите техничко-тактички елементи во спрега со долготрајната работа може да вроди со плод при креирањето на кошаркарски школуван играч, кој ќе биде во позиција да одговори на сите тактички барања од страна на тренерот.

ОСНОВНИ КАРАКТЕРИСТИКИ НА ВОДЕЊЕТО

Водењето на топка во кошарката претставува интегрален дел од играта и има витално значење за успешното дејствување на целата екипа. Со помош на водењето, играчот може да ја пренесува топката по целото игралиште исто како со додавањето. Еден од начините за трансферирање на топката е водењето, додека во случај кога има позициска игра, со помош на дриблингот се креира предност и се создава позиција за шут, односно положување. Оттука се наметнува и потребата адекватно да се научи овој есенцијален технички елемент во кошарката.

Термините водење и дриблинг најчесто се поистоветуваат, но всушност станува збор за исти елементи. Единствената разлика меѓу нив се состои во следново: водењето служи за пренесување на топката низ теренот кога покрај играчот од напад нема одбранбен играч, а дриблингот се употребува кога покрај играчот со топка има агресивен одбранбен играч. Со

¹Karalejić. M, Ahmetović.Z, Jakovljević. S i Novović. M (1998) Košarka – priručnik za trenjere.

примена на дриблингот, играчот со топка има цел да го надмудри одбранбениот играч и да го помине.

При обучувањето на водењето на топка во кошарката потребно е да се познава основната механика на овој технички елемент, што е поделена на:

- водење на топката во место;
- водење на топката во движење.

Топката се води во место или во движење така што се потиснува со едната рака кон подлогата, а не се удира, со можност топката наизменично да се турка со едната, па со другата рака, притоа топката мора да ја напушти дланката пред секој втор контакт на нозете со подлогата. Бројот на чекори меѓу одбивањето на топката од подлогата и повторното прифаќање со рака е неограничен. При водењето, топката не смее да се задржи во дланката и притоа да се направи повеќе од еден чекор, исто така, кога играчот води во место или во движење, топката не смее да ја задржува од долната страна и повторно да го продолжи водењето. Исто така, топката не смее да се одбива истовремено со двете раце од подлогата.

Овој сложен технички елемент претставува синтеза на трчањето и на работата со раце, односно манипулирање со топката. Овој елемент бара напорна и долготрајна работа што ќе доведе до целосно автоматизирање, т.е. негово изведување без свесна контрола, а подоцна и без визуелна контрола на топката. Основен предуслов за успешно изведување на водењето претставува врската на шаката со топката, што овозможува топката да се потисне кон подот под оној агол што ќе овозможи нејзино враќање на саканото место. Играчот кој добро го владее водењето е во голема предност бидејќи тој истовремено може да го совладува просторот, да има целосен преглед на играта, во состојба е правовремено да изведе одреден технички елемент и др.

При водењето, телото на играчот мора да биде во рамнотежна положба од која ќе може брзо и ефикасно да појде во дриблинг во која било насока. Водењето може да се изведува и во паралелниот и во дијагоналниот кошаркарски став. Паралелниот став е функционално поприватлив бидејќи овозможува поаѓање во дриблинг и водење на две страни. Меѓутоа, кога топката се води во место поефикасен е дијагоналниот став бидејќи овозможува побрзо поаѓање во дриблинг кон напред. Ширината на стапалата е во ширина на рамениците или малку пошироко – положба со најоптимален агол на сигурност. Тежината на телото е подеднакво распоредена на двете стапала, со поголемиот дел на предниот дел на стапалата, што овозможува брзо поаѓање во дриблинг кон напред или во страна. Трупот е благо наведен кон напред, но не и свиткан. Главата се поставува така што нејзиното тежиште треба да паѓа во средината на потпорната површина, а погледот е секогаш насочен кон напред заради подобра контрола на распоредот на сите играчи. Водењето започнува со потиснување на топката кон подлогата, со раката што се поставува од горната страна на топката, со благо раширени и со оптимално напнати прсти. Следи екстензија во зглобот на лактот при што подлактицата се спушта кон долу со истовремена флексија во зглобот на шаката. Раката се испружува кон топката со цел да ја прифати и амортизира по нејзиното одбивање од подлогата. По одбивањето на топката од подлогата и првиот контакт со прстите, започнува фазата на подигнување на шаката со дорзална флексија во која се вгнездува топката. Под дејство на инерцијата, кон горе се подига и подлактицата, а незначително и надлактицата. При водењето, лактот од раката со која се води е малку одвоен од телото, додека слободната рака е поставена под агол од 90° (надлактица-подлактица), поставена бочно, така што надлактицата и подлактицата се речиси паралелни со подлогата.

Водењето на топката има три фази, и тоа:

- поаѓање во водење топка;
- тек на водењето на топка;
- завршеток на водење топка.

Поаѓање во дриблинг. Во зависност од насоката во која се започнува со водењето, постои преден дриблинг (водењето започнува кон напред), страничен (бочен) дриблинг (играчот води во страна) и заден дриблинг (играчот се движи кон назад). Кај страничниот дриблинг, водењето на топката се изведува со раката што се наоѓа на страната на која се води, лева рака во лево, десна рака во десно. Во пракса, тренерите честопати предното и задното префрлување на топката од една на друга рака го нарекуваат преден или заден дриблинг. На секој дриблинг што се изведува во присуство на одбранбен играч, пожелно е да му претходи лажно движење (финта).

При поаѓањето во дриблинг, играчот прави исчекор со едната нога со истовремено туркање на топката кон подлогата. Зависно од поставеноста на одбранбениот играч, при поаѓањето во дриблинг, играчот со правилно поставување на исчекорената нога може да обезбеди целосна заштита на топката од противникот.

Тек на дриблингот. Дриблингот може да биде изведен во место или во движење (со промена на брзината и на насоката). Доколку се изведува во место, најчесто служи за организирање на позицискиот напад или за заштита на топката од противникот до моментот на продолжување на акцијата. Правата функција на водењето топка – дриблингот е кога се изведува во движење и притоа топката се пренесува од еден на друг дел од теренот.

Текот на дриблингот во голема мерка зависи од техниката со која се изведува, од поставеноста на противничките играчи, од моменталната ситуација на теренот и од намерата на играчот со топка. Оттука произлегува дека постојат повеќе варијанти на водење топка - дриблинзи.

Завршеток на дриблингот. Во зависност од ситуацијата на теренот или од акцијата која е спроведена од дриблерот, водењето може да заврши со уфрлување на топката во кош или со додавање. При завршувањето на дриблингот, играчот со топка мора да воспостави добра рамнотежа за да може успешно да ја заврши акцијата.

МОДЕЛ НА ЧАС (методска единица – водење на топка) – динамичка метода

Воведен дел

1. Водење на топката во место со десна рака во паралелен кошаркарски став (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога, професорот е поставен во средина на игралиштето).
2. Водење на топката во место со десна рака во паралелен кошаркарски став напред - назад (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога).
3. Водење на топката во место со десна рака во паралелен кошаркарски став кон средината и назад (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога).
4. Водење на топката во место со десна рака во паралелен кошаркарски став кон назад и кон напред (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака покрај десната нога).
5. Водење на топката во место со десна рака во паралелен кошаркарски став во форма на буквата L (сите ученици се поставени во круг топката се води со десна рака пред десната нога)
6. Водење на топката во место со десна рака во паралелен кошаркарски став околу десна нога во насока на стрелките на часовникот (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога).

7. Водење на топката во место со десна рака во паралелен кошаркарски став напред - назад во насока обратно од стрелките на часовникот (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога).
8. Водење на топката во место со десна рака во паралелен кошаркарски став во форма на осумка помеѓу двете нозе (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака околу двете нозе).
9. Водење на топката во место со десна рака во паралелен кошаркарски став околу двете нозе (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака околу двете нозе).
10. Водење на топката во место со лева рака во паралелен кошаркарски став (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака пред левата нога).
11. Водење на топката во место со лева рака во паралелен кошаркарски став кон напред и кон назад (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака пред левата нога).
12. Водење на топката во место со лева рака во паралелен кошаркарски став кон средината и кон назад (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака пред левата нога).
13. Водење на топката во место со лева рака во паралелен кошаркарски став кон назад и кон напред (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака пред левата нога).
14. Водење на топката во место со лева рака во паралелен кошаркарски став во форма на буквата L (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака пред левата нога).
15. Водење на топката во место со лева рака во паралелен кошаркарски став околу десна нога во насока на стрелките на часовникот (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака пред левата нога).
16. Водење на топката во место со лева рака во паралелен кошаркарски став напред - назад во насока обратно од стрелките на часовникот (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака пред левата нога).
17. Водење на топката во место со лева рака во паралелен кошаркарски став во форма на осумка помеѓу двете нозе (сите ученици се поставени во круг топката се води со лева рака).
18. Водење на топката во место со лева рака во паралелен кошаркарски став околу двете нозе (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака околу двете нозе).

Динамички стречинг – вежби за истегнување и совитливост

1. Седнати на подот со испружени нозе, топката се води пред десното стапало со максимално испружена рака – десна рака, десна нога.
2. Седнати на подот со испружени нозе, топката се води пред левото стапало со максимално испружена рака – лева рака, лева нога.
3. Седнати на подот со испружени нозе, топката се води со десната рака преку споени и максимално испружени нозе до левата страна, и обратно со левата рака.
4. Седнати на подот со испружени и раздвоени нозе, топката се води пред левото стапало со максимално испружена рака – десна рака, десна нога и главата се витка до колено.
5. Седнати на подот со испружени и раздвоени нозе, топката се води пред левото стапало со максимално испружена рака – лева рака, лева нога и главата се витка до колено.
6. Седнати на подот со испружени и раздвоени нозе, топката се води на средина со врвовите на прстите со двете раце наизменично.

7. Левото колено е свиткано, десната нога испружена под агол од 90 степени, токата се води кон десната нога со левата рака (што поблиску до десното стапало).
8. Десното колено е свиткано, левата нога испружена под агол од 90 степени во однос на десната нога, топката се води кон десната нога со левата рака (што поблиску до левото стапало).
9. Левото колено е свиткано, десната нога испружена, топката се води напред.
10. Левото колено е свиткано, десната нога испружена, топката се води напред.

Главен дел

1. Водење на топката во место со десна рака седнати на под (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога).
2. Водење на топката во место со десна рака напред - назад седнати на под (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога).
3. Водење на топката во место со десна рака во страна, седнати на под (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога).
4. Водење на топката во место со десна рака кон назад, седнати на под (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десна нога).
5. Водење на топката во место со лева рака, седнати на под (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога).
6. Водење на топката во место со лева рака напред - назад, седнати на под (сите ученици се поставени во круг, топката се води со десна рака пред десната нога).
7. Водење на топката во место со лева рака, во страна, седнати на под (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака пред десната нога).
8. Водење на топката во место со лева рака кон назад, седнати на под (сите ученици се поставени во круг, топката се води со лева рака пред десната нога).
9. Водење на топката во движење - со одење, со промена на насоката (професорот е пред колоната, учениците се поставени еден зад друг), се движат по линиите на кошаркарското игралиште.
10. Водење на топката во движење со промена на насоката (професорот е пред колоната, учениците се поставени еден зад друг), се движат по линиите на кошаркарското игралиште.
11. Водење на топката меѓу сталки (професорот е пред колоната, учениците се поставени еден зад друг), се движат меѓу поставените сталки – слалом со промена на раката на водење.

Завршен дел

1. Учениците се поделени во две групи, секоја од групите е поставена на челната линија на игралиштето (секој од учениците има задача што побрзо да го помине кошаркарското игралиште од еден крај до друг со водење на топката со посилната рака), онаа група што ќе заврши прва е победник.

Вежби за обликување на телото

1. Сите ученици се во круг легнати на грб, топката ја држат со зглобовите на нозете, се подигнуваат двете нозе истовремено (3 серии по 8 повторувања).
2. Сите ученици се во круг легнати на stomak, топката ја држат со зглобовите на нозете, се подигнуваат двете нозе истовремено (3 серии по 8 повторувања).

Најчести грешки што се прават при обуката на водењето во место и во движење и нивна корекција

НАЈЧЕСТИ ГРЕШКИ	КОРЕКЦИИ
Погледот на ученикот е во топката.	Погледот треба да биде напред, да се гледа противникот или распоредот на играчите.
Топката се води со цел обем на дланката.	Топката треба да се води само со врвовите на прстите.
Првиот дриблинг е блиску до телото.	Првиот дриблинг треба да биде кон напред.
Свиткување во лумбиналниот дел.	Ученикот треба да биде во паралелен кошаркарски став со свиткани колена.

ЗАКЛУЧОК

При обучувањето на основните технички елементи во кошарката, како што е водењето на топката во место и во движење, треба да се има предвид основната механика на изведување на овој елемент, да се потенцира правилната изведба на почетниот дел, на текот и на завршниот дел на дриблингот.

За време на часот треба да се применат и реализираат вежби што се соодветни на возраста и на можностите на учениците. При обучувањето на елементите со топка треба да се води грижа за дворакоста, што значи секој елемент треба подеднакво добро да се обучи и со левата и со десната рака. Динамичното истегнување е во функција на методската единица, односно сите вежби за истегнување и за свитливост се работат со топка.

Во завршниот дел од часот треба да се применуваат игри што ќе го поттикнуваат натпреварувачкиот дух и ривалството кај учениците. Целта на овие игри е примена на техничкиот елемент водење топка во движење под одреден притисок за остварување на тимската победа.

ЛИТЕРАТУРА

- Наумовски М. (2003): Теоретски основи на кошарката. Гого пром. Скопје.
 Karalejić. M, Ahmetović.Z, Jakovljević. S i Novović. M (1998) Košarka – priručnik za trenjere.
 Bompa, T. (2000). Periodization. Theory and methodology of training. (4.izd) Champaign, IL: Human Kinetics.
 Bomba, T. (2000). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.



ПРЕДИСПОЗИЦИИ НА ТРЕНЕРОТ ВО КОШАРКАТА



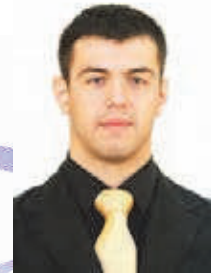
Милан Наумовски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта:
m_naumovski2000@yahoo.com



Ленче А. Величковска

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта: lencealex@yahoo.com



Борче Даскаловски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта:
borodaskalovski@yahoo.com

АПСТРАКТ

Тренерот, покрај играчите, е најекспонираната личност на една екипа. Покрај неговата обврска да учествува во градењето на стратегијата на екипата и да ја подготвува тактиката за секој натпревар, тој е најодговорен за севкупното однесување на играчите за време на натпреварите и по нивниот завршеток. Тој треба да располага со квалитети што ќе му овозможат успешна работа со екипата, успешна соработка со управата на клубот и извонредна презентација во јавноста.

Клучни зборови: тренер, кошарка, стратегија, тактика, техника

PREDISPOSITION OF THE COACH IN BASKETBALL

Milan Naumovski, Lence Aleksovska Velickovska, Borche Daskalovski University „Ss . Cyril and Methodius“ in Skopje, Faculty of Physical Education, sport and health, Republic of Macedonia

ABSTRACT

Coach, apart from the players, is the most exposed person in a team. Besides its commitment to participate in building the strategy of choice and prepare tactics for every game, he is the most responsible person for the overall conduct of the players during games and after completion of games. He should have the qualities that will enable successful work with the team, successful cooperation with the management of the club and an outstanding presentation in public.

Keywords : coach, basketball , strategy , tactics, technique

ВОВЕД

Една од најважните алки во тренажниот процес во кошарката претставува тренерот. Без неговиот ангажман, одговорност и посветеност, не може да постои осмислен тренажен процес каде што финалниот производ ќе биде врвен спортист – кошаркар. Работата на кошаркарскиот тренер е директно поврзана со структурата на неговата личност, неговата стручност, општата образование, култура, способност за комуникација со луѓето, систематичност и методичност во работата. Постојат тренери кои се извонредно стручно подготвени, но не се во состојба нивното стручно знаење да им го пренесат на играчите, им недостасува педагошката компонента.

Тренерот треба да биде личност со сопствен стил на однесување, креативен, совесен, прониклив, снаодлив, со организаторски способности, со реални погледи, подготвен да ризикува кога треба, со лидерски способности, да влева доверба кај играчите, да биде исполнителен, да е способен да ја одржи дисциплината и нивото на концентрација кај играчите на високо рамниште и во подолг временски период итн.

Работата на тренерот треба да биде ефикасна, а тоа ќе зависи од квантумот на неговото знаење, од неговата умешност да ги избере соодветните средства за решавање на одреден проблем. Тој треба да биде во состојба мотивот за работа и желбата за победа кај играчите да ги одржи и во кризни моменти.

Во соработка со кондицискиот тренер, доколку постои таков во екипата, тренерот треба да ги определи најсоодветните оптоварувања во зависност од циклусот, мезоциклусот или периодот во натпреварувачкиот дел од годината, да изврши „темпирање на формата“ кај играчите или по потреба и „рушење на формата“.

Постојат тренери кои поминуваат подолг временски период во ист клуб и во подолг временски период работат со исти играчи и постигнуваат врвни резултати. Ваквата состојба е резултат на нивната способност за создавање играчи кои ќе можат лесно да се вклопат во системите кои ги применуваат. Долготрајната работа со исти играчи на тренерот му овозможува да ги осознае играчите од сите аспекти, како нивните добри страни, така и нивните слабости, нивните функционални, моторички и интелектуални способности. Тоа му овозможува за секој натпревар, зависно од противникот, да го составува тимот и притоа до максимум да ги користи квалитетите на сопствените играчи.

Долготрајната работа со истите играчи му овозможува на тренерот да одбере системи на игра (во напад и во одбрана) при што до максимум ќе бидат искористени квалитетите на неговите играчи.

ТРЕНЕРОТ КАКО СТРАТЕГ И ТАКТИЧАР

Може слободно да се каже дека крајната цел на секој млад и перспективен тренер е да го достигне нивото на „тренер-стратег“. Ако се знае дека стратегијата е највисокиот облик на организираност на една екипа (го зазема највисокото место во хиерархиската структура на приоритети во кошарката) од која произлегуваат стратешката концепција и тактичката концепција, може да се претпостави зошто императивот на секој тренер е да го достигне ова ниво. Кога се прави стратегијата на една екипа, во нејзиното креирање најчесто се вклучени поголем број стручни лица од клубот, кои имаат одредена визија и кои ги трасираат патеките по кои треба да се движи екипата за да се реализираат поставените цели. Меѓутоа, во креирањето на оваа стратегија голема улога игра тренерот кој треба да поседува голем број информации не само од делокругот на неговата работа со играчите од неговата екипа, туку и за новите технологии на работа, за состојбите во екипите со кои се натпреварува. За успешно спроведување на стратешките цели, тренерот треба да има

сознанија за сите најнови научни достигнувања или да поседува информации од истражувањата во кои е третирана проблематиката на тренажниот процес на кошаркарите.

За успешно реализирање на поставените стратешки цели, тренерот треба да ги користи сите науки што се аплицирани во кошаркарскиот спорт (психологијата, физиологијата, педагогијата, биомеханиката итн.). Бидејќи не постои тренер кој може да апсорбира знаење од сите науки, пожелно е тренерот да состави стручен тим кој ќе работи секојдневно со играчите и кој ќе има заедничка цел, да се реализираат стратешките определби. Секојдневната комуникација со членовите на стручниот тим ќе му овозможи на тренерот во секое време да има сознанија за состојбата на играчите не само на техничко-тактички план и физичката подготвеност, туку и за нивната здравствена и психолошка состојба, што има големо влијание врз играчите.

Врвниот тренер-стратег (доколку условите го овозможуваат тоа) ќе се бори на играчите да им бидат создадени идеални услови за работа. Играчите и тренерот не треба да бидат оптоварени со висината на премиите или редовната исплата на нивните плати. Нивното внимание треба да биде насочено кон реализирање на поставените задачи во тренажниот процес.

Зависно од стратешките определби на екипата, тренерот е тој кој пред започнувањето на сезоната го прави изборот на играчите за наредната сезона. Познавајќи ги играчите со кои располага, како и знаејќи ги стратешките определби на екипата, тренерот треба да даде предлог, доколку има таква потреба, кои играчи да ја напуштат екипата и каков профил на играчи му недостасуваат за наредната сезона.

При создавањето на екипата, колку се поголеми барањата на тренерот, толку е поголема неговата одговорност, а дострелите на екипата треба да бидат повисоки. Честопати се појавува расчекор меѓу барањата на тренерот и постигнатиот резултат. Поради ова тренерот при создавањето на екипата за наредната сезона треба да биде објективен и да поаѓа од реалните состојби, не само во екипата, туку и во средината во која егзистира.

Кога станува збор за тактиката, тренерот треба неа да ја поставува врз основа на сите сознанија кои ги собрал не само за својата екипа, туку и за противничката. На почетокот на натпреварувачката сезона тренерот треба да поседува информации за тоа каков напад или одбрана играле противниците во изминатата сезона или на натпреварите кои ги одиграле во подготвителниот и преднатпреварувачкиот период. Пред секој натпревар, врз основа на добиените сознанија и извршената анализа (анализа на противничката екипа врз основа на комплетен скаутинг), тренерот ќе подготви соодветен напад за противничката екипа и ефикасна одбрана што ќе го стави противникот во инфериорна положба.

За успешно спроведување на тактичките задачи, екипата треба да е технички добро подготвена. Ако тренерот има играчи кои се технички добро подготвени, тогаш тактиката на играта во напад ќе биде поедноставна, а со самото тоа и поефикасна. Во ситуација кога екипата е технички послабо подготвена, треба да дојде до израз големото тактичко знаење на тренерот за да успее да го надмудри противникот кој има технички поподготвени играчи. Во ваква ситуација доаѓа до израз колективната игра на екипата, која мора прецизно да ги спроведува тактичките замисли на тренерот. Тренерот треба да направи правилна проценка и правилен избор на играчите за да може да извлече максимум од нивните моментални способности и квалитети.

Честопати на натпреварите можат да се видат навидум нелогични потези кои ги прави тренерот во игра или навидум нелогични измени, кои во првиот момент внесуваат забуна кај соиграчите и кај публиката. Во тие моменти по тренерот „фрлаат дрва и камења“ и соиграчите и публиката, но по кратко време кога потегот на тренерот или измената која ја направил ќе даде резултат, тренерот станува херој. Промената на системот на игра или внесување на некоја навидум нелогична измена, која подоцна дава резултат, може да ја направи само искусен тренер кој поседува способност да ја процени ситуацијата и да го предвиди понатамошниот тек на натпреварот. Честопати таквите тренери на некој важен натпревар, во даден момент, му укажуваат доверба на некој млад играч кој на своите плеќи треба да понесе голема одговорност. Доколку играчот не согори во желбата за

реализирање на поставените задачи, туку ги спроведе сите задолженија од тренерот, тој се здобива со самодоверба и неговиот рејтинг се подига не само кај тренерот и соиграчите, туку и кај публиката. Врвните екипи сè почесто се натпреваруваат на повеќе фронтови истовремено и притоа играат по два натпревара неделно. Вака згуснатиот натпреварувачки календар им налага на екипите да располагаат со поголем фонд квалитетни играчи. Начинот на кој до максимум ќе бидат искористени квалитетите на играчите, а истовремено екипата да остане свежа, зависи од умешноста на тренерот. Тој за време на натпреварите со честите измени не само што го одржува високиот ритам на играта, туку истовремено ги штеди играчите и им овозможува побрзо опоравување по завршениот натпревар.

ТРЕНЕРОТ КАКО АВТОРИТЕТ

Покрај играчите, најекспонирана личност во една екипа е тренерот. Тој е јавна личност, постојано комуникација со играчите, управата на клубот, медиумите и публиката. Ваквата негова експонираност може да има позитивни, но и негативни влијанија. За тренерите кои по природа не се комуникативни, ваквата нивна експонираност има негативно влијание. Поради ова од тренерот се бара да биде способен да се снајде во секаква ситуација. За да го постигне тоа, покрај стручноста и работното искуство, тој треба да е комуникативен и да поседува општа и спортска култура.

Тренерот е човекот кој може да создаде силна екипа во која ќе владее другарство, доверба и меѓусебно почитување. За да го постигне ова, тренерот не треба својата работа да ја ограничи само на изведувањето на тренинзите и водењето на натпреварите. Тој треба да воспостави добра соработка не само со играчите, туку и со останатите членови на екипата (стручниот штаб, раководството на клубот). Покрај човечките особини, тој треба да се одликува со упорност, одговорност при реализирањето на поставените задачи, храброст и одлучност при донесувањето на значајните одлуки, пријателски однос со играчите и соработниците, да биде принципиелен и истраен во спроведувањето на критериумите, да е посветен на работата и неа да ја изведува со задоволство.

Во последно време, во тренажниот процес навлегуваат одредени принципи застапени во тренажниот процес на кошаркарите во САД. Голем број тенери прават обид да го пресликаат тренажниот процес притоа не водејќи сметка дека условите и играчите не се исти.

Во воспитно-образовниот процес во САД казната или педагошката мерка е составен дел на овој процес. Тренерите често ги спроведуваат казните како што се: правење склекови, трчање на одредени растојанија итн. Во некои ситуации можеби ваквиот однос на тренерите е оправдан, но доколку станува збор за работа со вистински спортисти, ваквите мерки се излишни. Казната треба да постои, но во друга форма. За играчот најголема казна е доколку тренерот не го пушти во игра, или подолго време го држи на клупа. Доколку е казната оправдана, играчот ќе ја признае грешката и ќе го оправда однесувањето на тренерот. Тренерот својот авторитет треба да го гради со коректни постапки, со квалитетот што го поседува, со односот кон играчите и кон останатите членови во клубот, со постојаната соработка и комуникација. Тренерот треба секогаш да му објасни на играчот зошто од него бара да изврши одредена задача, не треба да издава наредба без објаснување. По извршената задача, од играчот треба да побара и да добие повратна информација. Врската помеѓу тренерот и играчите мора да биде постојана, но и протоколот на информации мора да биде двонасочен. Голем број врвни тренери признаваат дека најмногу научиле од играчите, но тоа е така затоа што имале изградени односи на соработка, со размена на информации и на искуства.

Во некои клубови играчите се казнуваат парично, што можеби е и најефикасното оружје против недисциплината и неодговорниот однос кон играта и кон екипата. Но, во услови како во нашата држава, кога најголем број од екипите немаат сигурни материјални извори и каде што се минимални надоместоците за ангажманот во клубот, објективно не

постои можност оваа мерка да се спроведува. Поради ова тренерот треба да се труди да не се создаваат ситуации во кои играчите ќе треба да бидат казнувани со каква било казна.

Често се случува тренерите да се оптоварени со голем број обврски кои не би требало да бидат во делокругот на нивните задолженија и обврски. Тие се одговорни за придружните членови на стручниот штаб, задолжени се за трансферите на играчите, водат грижа за сместувањето на играчите, договараат натпревари, одлучуваат за местата во кои ќе се спроведат подготовките на екипата, за превозот кој ќе се користи итн. Со таквиот ангажман, кој е од организациска природа и навлегува и во ингеренциите на управата на клубот, тренерот се трансформира во менаџер што секако не е негова работа. Ваквиот обемен ангажман му оневозможува целосно да им се посвети на играчите и на екипата, и како резултат на ваквата состојба не може да биде реализирана и стратешки определената цел.

КОДЕКС НА ОДНЕСУВАЊЕ НА ТРЕНЕРОТ

Тренерот е јавна личност и тој е секојдневно пред очите на јавноста. Тренинзите се најчесто од отворен тип така што на нив, покрај играчите, можат да бидат присутни членовите на управата на клубот, родителите на играчите и претставниците на електронските или пишаните медиуми (доколку станува збор за некои исклучително важни тренинзи, тие можат да бидат и од затворен тип, без присуство на новинарите). Поради ова, за време на тренинзите тренерите мора да се однесуваат коректно кон играчите, а нивната комуникација да биде со заемно почитување.

За време на натпреварите, кога тренерот е директно пред очите на јавноста, неговото однесување мора да биде на високо рамниште. Судиските правила го налагаат начинот на однесување на тренерите за време на натпревар. Според нив тренерот мора да има културен и коректен однос кон судиите и кон сите службени лица на натпреварот, но истовремено таквиот однос треба да биде и кон играчите од неговата и противничката екипа. За прволигашките и меѓународните натпревари тренерите мора да бидат и соодветно облечени – dress code (костум со вратоврска), во спротивно судиите треба да ги оддалечат од теренот.

Пред и по натпреварот, тренерот е обврзан да се поздрави со противничкиот тренер и со судиите на натпреварот. За време на натпреварите, тие вербално можат да комуницираат со своите играчи, но притоа не треба да ги навредуваат или да употребуваат вулгарни зборови (оваа појава кај нас е присутна не само во машката, туку и во женската кошарка).

По завршувањето на натпреварот, тренерот има обврска да оди на прес-конференција (доколку е закажана). На конференцијата тој треба да даде одговор на прашањата кои ќе му бидат поставени од новинарите, притоа изјавите треба да бидат коректни, без навреди кон противничката екипа или кон судиите. Причините за поразот или за победата треба да се бараат во сопствените редови, а не кај други. Според пропозициите, тренерите не смеат јавно да го критикуваат начинот на судење. За однесувањето на судиите, квалитетот и критериумот на нивното судење, одговорна е судиската организација што го вреднува начинот на судење преку делегатите или контролорите. Доколку тренерот и неговата управа сметаат дека е направена повреда на судиските правила за време на натпреварот, нивната екипа треба да поднесе жалба што ќе биде соодветно процесуирана.

Особено е важно однесувањето на селекторите, на тренерите и на сите придружни лица кои се членови на репрезентациите. Сите тие, заедно со играчите, се нашите претставници пред очите на светската јавност. Преку нив и нивното однесување, светот ја осознава нашата култура, ги осознава нашите навики и начинот на однесување. Незамисливо е селектор или тренер на која било селекција пред, за време или по натпревар да употребува вулгарности кон своите или противничките играчи, кон судиите или службените лица на натпреварот. Доколку се појави некој таков, тој треба веднаш да биде казнет и да биде отстранет од репрезентацијата засекогаш.

Селекторите и тренерите мора да имаат единствени ставови при составувањето на репрезентациите, тие не треба да потпаѓаат под надворешни влијанија (спонзори, пријатели, членови на управни одбори, политичари, видни личности и др.). За репрезентацијата треба да настапуваат секогаш најдобрите играчи. Не смее да се случи за време на подготвителниот период на репрезентацијата да тренираат едни, а за време на натпреварите да играат сосема други играчи (освен ако за тоа постојат оправдани причини). Ваквата појава само укажува на несериозност во работата на стручниот тим на репрезентацијата и предизвикува сомнеж во нивното чесно работење.

Честа појава е селекторите или тренерите во репрезентацијата да ги условуваат играчите и да ги врбуваат за своите матични клубови. Ваквата појава мора да се спречи, а сите откриени тренери ригорозно да се казнат и да се отстранат од репрезентацијата.

Тренерите и селекторите се обврзани и надвор од спортските сали да се однесуваат пристојно и коректно бидејќи секое нивно недолично однесување или некоректна изјава не е само на нивна штета, туку и на штета на кошарката и спортот воопшто.

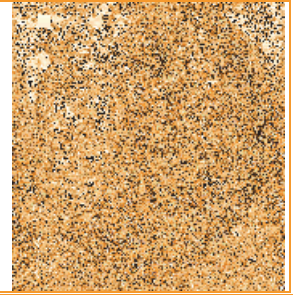
ЗАКЛУЧОК

Да се биде тренер или селектор е голема привилегија, но истовремено претставува и голема одговорност. Работата со луѓе, а особено со спортисти-кошаркари претставува голем предизвик за секого, но мал е бројот на оние кои успеваат да се докажат и да бидат успешни во таа работа. Тренерите, селекторите и кошаркарите - репрезентативци се нашите најголеми амбасадори, кои нè претставуваат пред целата светска јавност и поради тоа тие треба да бидат достоинствени и секаде со почит и гордост да ја претставуваат нашата држава.

ЛИТЕРАТУРА

- Bompa, T. (2000). *Periodization. Theory and methodology of training*. (4.izd) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bomba, T. (2000). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb: Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera.
- Dick, F. (1997). *Sports training principles*. A I C Black Press.
- Davids, K., Araújo, D., & Button, C., (2011/in press). *Coordination, Training*. In F. C. Mooren, and J. S. Skinner (Eds.), *Encyclopedia of Exercise Medicine in Health and Disease*, Berlin: Springer.
- Karalejić, M, Ahmetović, Z, Jakovljević, S i Novović, M (1998) *Košarka – priručnik za trenere*.
- Наумовски М. (2003): *Теоретски основи на кошарката*. Гого пром. Скопје.
- Riley, P. (1993). *The winner within a life plan for team players*. New York: Berkley
- Saaty, T.L. I L.G. Vargas (1996). *The analytic hierarchy process*. Pittsburg, London: Kluwer.
- Trninić S. (2006) *Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi*.

БИОМЕХАНИЧКИ ФАКТОРИ НА МУСКУЛНАТА СИЛА



Александар Ацески

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта:
aceskiaceski@gmail.com



Александар Туфекчиевски,

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта:
biotufek@yahoo.com



Марко Стевановски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје, Студент на Факултетот за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта:
stevanovski.marko@yahoo.com

АПСТРАКТ

Мускулната сила на човекот претставува една од најпроучуваните моторни способности, што е од особено значење не само во спортот туку и за сите видови физички активности. Познавањето на биомеханичките фактори на мускулната сила е важно во планирањето и во програмирањето на спортскиот тренинг. Во трудот е направен краток осврт на биомеханичките фактори од кои зависи манифестирањето на мускулната сила.

Клучни зборови: биомеханика, мускули, мускулна сила, физичка вежба.

BIOMECHANICAL FACTORS IN HUMAN STRENGTH

Aleksandar Aceski, Aleksandar Tufekchievski, Marko Stevanovski

„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje, Faculty of Physical Education, Sport and Health Student at Faculty of Physical Education, Sport and Health, Republic of Macedonia

ABSTRACT

The muscle strength of man is one of the most studied motor skills, which is essential not only in sports but in all kinds of physical activities. The knowledge of the biomechanical factors of muscle strength is important in the planning and programming of sport training. This paper is a brief overview of biomechanical factors that determine the manifestation of muscle strength.

Key words: biomechanics, muscle, muscle strength, physical exercise.

ВОВЕД

Биомеханиката како интердисциплинарна наука претставува функционален спој од анатомија, од физиологија, од физика и од математика, односно таа е интегрална целина од функционална анатомија, од физиологија на мускулниот и на нервниот систем, од механика и од математика. Во рамките на својот простор на дејствување, како егзактна наука ги применува механичките принципи во проучувањето на структурата и на функцијата на живите организми, најчесто при нивната физичка активност, а тоа овозможува на многу прецизен начин да се одреди нивниот биомеханички статус.

Во текстот е направен кус осврт на биомеханичките фактори што се важни за мускулната сила.

БИОМЕХАНИЧКИ ФАКТОРИ НА МУСКУЛНАТА СИЛА

За манифестирањето на моторните активности (физички вежби), на човекот му е потребна одредена мускулна сила преку која ги совладува силите што се присутни кај движењето. При манифестирањето на мускулната сила кај човекот се присутни неколку биомеханички фактори: нервната контрола, површината на напречниот пресек на мускулот, распоредот на мускулните влакна, должината на мускулот, аголот во зглобот, брзината на мускулната контракција, аголната брзина во зглобот и големината на телото (Baechle et al. 2008).

НЕРВНА КОНТРОЛА

Нервната контрола влијае на силата со која дејствува мускулот преку одредување на тоа кои моторни единици, колку од нив се вклучени и степенот на нивното активирање. Генерално мускулната сила би била поголема ако: а. поголем број на моторни единици се вклучени во контракцијата, б. моторните единици се со поголема величина или в. поголем степен на нивното активирање.

Голем дел од подобрувањето на силата во првите неколку недели се однесува на нервната адаптација бидејќи мозокот учи како да манифестира сила.

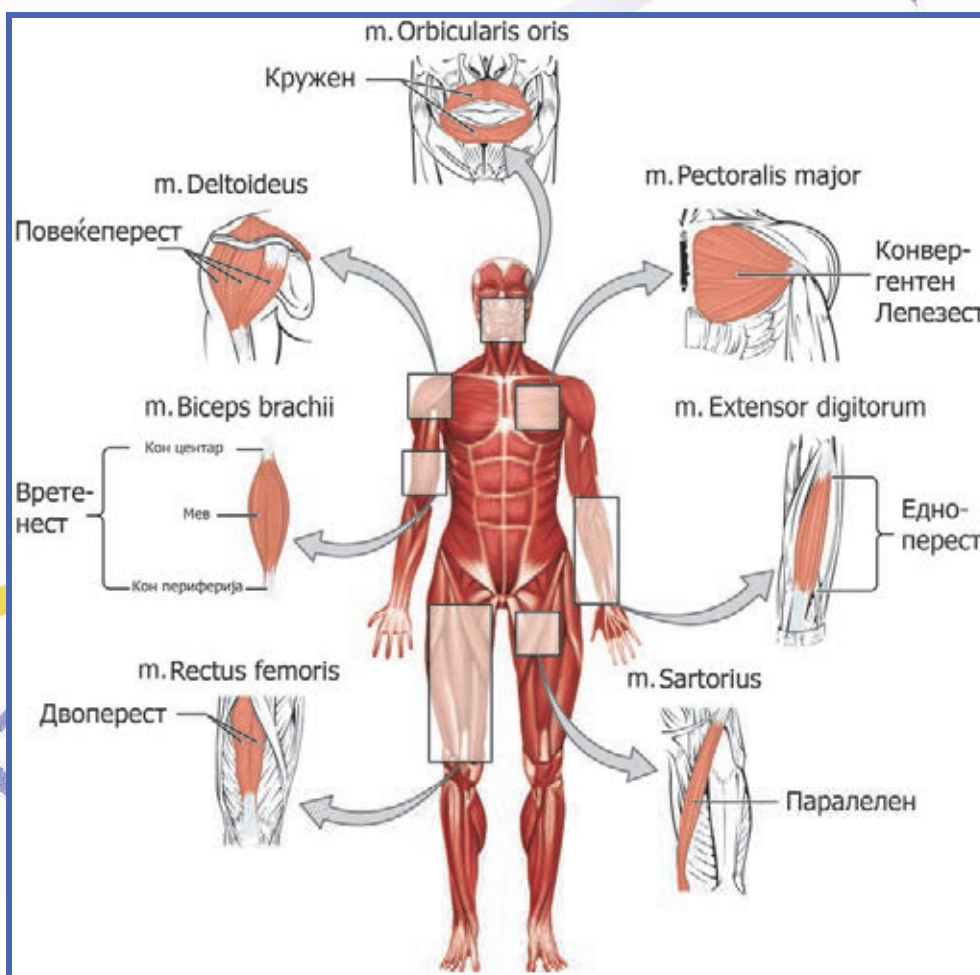
ПОВРШИНА НА НАПРЕЧНИОТ ПРЕСЕК НА МУСКУЛОТ

Силата со која мускулот може да дејствува е повеќе поврзана со неговата површина на напречен пресек отколку со неговиот волумен. На пример, ако двајца спортисти со сличен процент на масти во телото, но различна висина, имаат ист обем на надлактот (бицепсот), нивната површина на напречен пресек е речиси иста. Во тој случај, иако повисокиот и потешкиот спортист има подолг мускул, па според тоа и поголем волумен, силата на бицепсот кај двајцата спортисти ќе биде иста. Со иста сила, но поголема тежина на телото, повисокиот спортист има помала способност за подигнување или забрзување на сопственото тело при вежбање на калистенични вежби или гимнастика. Поради тоа повеќето од гимнастичарите не се многу високи.

РАСПОРЕД НА МУСКУЛНИТЕ ВЛАКНА

Максимално контрахираните мускули се во состојба да манифестираат сила 16-100 N/cm² на површина на напречен пресек. Широ-киот опсег може да е како резултат на варијациите во распоредот и во поставеноста на саркомерите во однос на надолжната оска на мускулот. Перестите мускули имаат влакна што се косо поставени во однос на тетивата налик на пердув. Нивниот агол е дефиниран како агол меѓу должината на мускулните влакна и замислената линија меѓу централниот и периферниот мускулен спој.

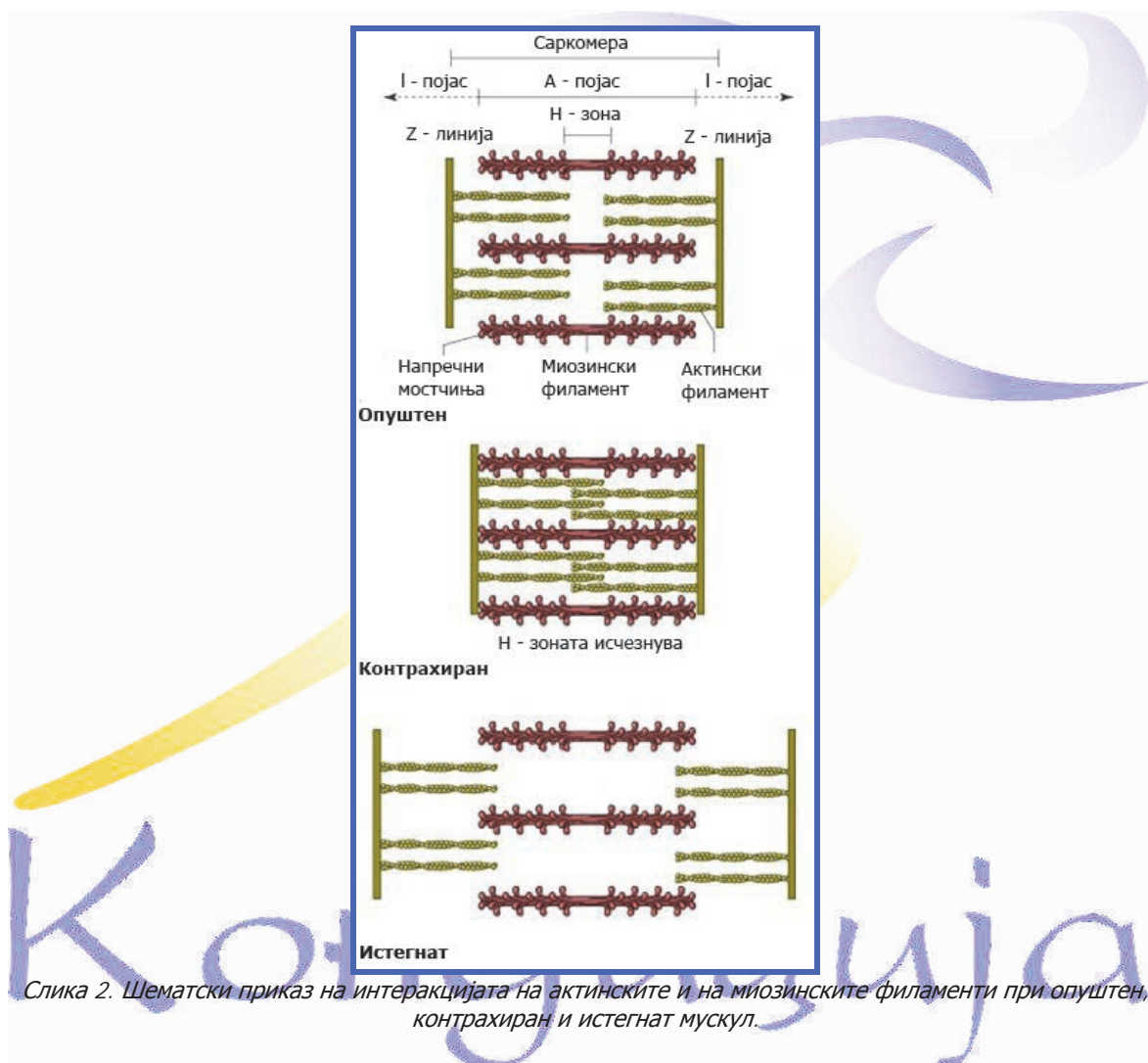
Повеќето од мускулите кај човекот се перести, но малку од нив имаат агол на поставеност 15°. Меѓутоа овој агол не е константен, туку се зголемува како што се скратува мускулот. Факторите што влијаат на аголот на поставеноста на мускулните влакна влијаат и на силата и на брзината на скратување доколку површината на напречниот пресек е непроменета. Мускулите што се со поголем агол на поставеност на мускулните влакна имаат поголема можност да генерираат сила во однос на оние со помал агол и неперестите мускули. Овие мускули се лоцирани кај оние делови на телото што претставуваат лостови на сила.



Слика 1. Распоред на мускулните влакна

МУСКУЛНАТА ДОЛЖИНА

Кога мускулот е во неговата опуштена должина, актинските и миозинските филаменти (нишки) лежат едни до други така што се достапни максимален број на напречни мовчиња. Затоа мускулот при оваа должина може да генерира најголема сила. Кога мускулот е истегнат преку неговата опуштена должина помал дел од актинските и од миозинските филаменти лежат едни до други. Поради тоа има помалку потенцијални напречни мовчиња, така што мускулот не може да генерира толку голема сила како при опуштената должина. Кога мускулот е контрахиран преку неговата опуштена должина актинските филаменти се преклопуваат така што и бројот на напречните мовчиња е намален, па според тоа и можноста за генерирање на сила (Coburn & Malek, 2012; Enoka 2008).



АГОЛ ВО ЗГЛОБОТ

Движењата на човечкото тело најчесто се изведуваат преку ротација на одреден зглоб или повеќе зглобови така што и силите што ги генерираат мускулите се манифестираат како вртливи моменти. Според тоа поголемиот вртлив момент подразбира и поголема тенденција на генерираната сила да го ротира делот од телото околу одреден зглоб. Поради релацијата на силата и на должината на мускулот, како и промените во лостот како резултат на геометријата на мускулите, тетивите и внатрешните структури во зглобот, големината на вртливиот момент што може да дејствува околу некој зглоб варира во текот на амплитудата на движењето.

БРЗИНА НА МУСКУЛНАТА КОНТРАКЦИЈА

Максималната сила со која мускулот може да дејствува зависи и од брзината на неговото скратување (McGinnis 2013; Zatsiorsky & Kraemer 2006). Експериментално е докажано дека силата на мускулите се намалува со зголемувањето на брзината на контракција (Hill 1970).

При зголемување на брзината на исто движење на мускулот, тој поминува во режим на сè побрзо скратување, па поради дејството на вискозната компонента мускулната сила е сè помала. Ова е една од причините поради која спортистите во некои од дисциплините каде што се мери должината на скокот или фрлањето, постигнуваат само за малку подобар резултат од спортистите кои се пониска класа, иако резултатите од мерењата на изометриската сила на нивните мускулни групи покажува значително поголема разлика (Ilić i Mrdaković 2009).



Слика 3. Релација сила – брзина

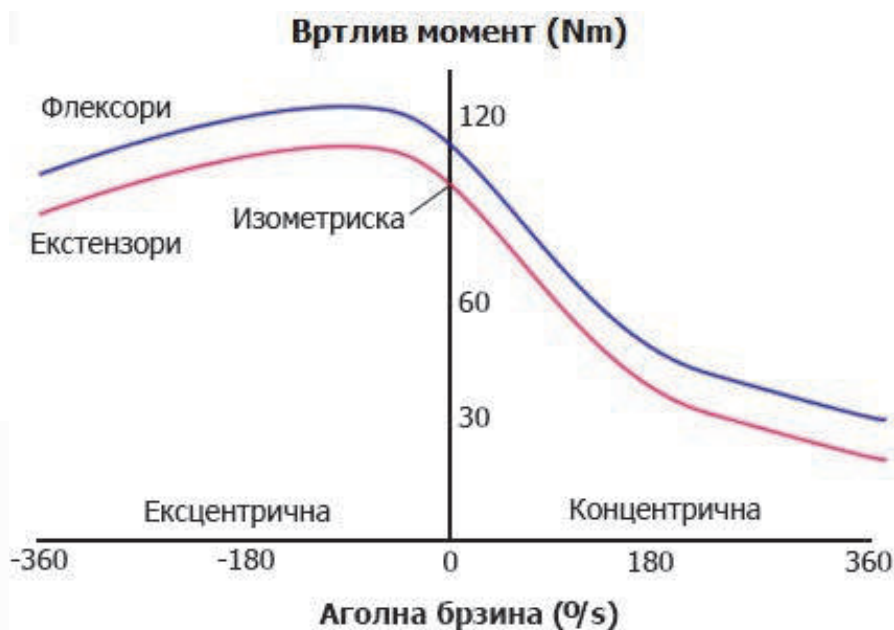
АГОЛНА БРЗИНА ВО ЗГЛОБОТ

Присутни се три основни видови мускулни контракции, и тоа: концентрична (миометрииска) контракција, ексцентрична (плиометрииска) контракција и изометрииска контракција (Туфекчиевски и Ацески, 2009).

Концентрична (миометрииска) мускулна контракција – мускулната сила е поголема од надворешната, притоа должината на мускулот се намалува. На пример: фазата на подигнување на тег со две раце од положба на стоење, фазата на подигнување на трупот од лежење на грб, фазата на испржување на ногата за шут.

Ексцентрична (плиометрииска) контракција – надворешната сила е поголема од мускулната сила, притоа должината на мускулот се зголемува. На пример: фазата на спуштање на тегот со две раце од положба на стоење, фазата на спуштање на трупот од положба на седење.

Изометрииска мускулна контракција – мускулната сила е изедначена со надворешната сила, притоа должината на мускулот не се менува. На пример: задржување на положба во полусклек, задржување на положба во мост, задржување на положба во полуклекнување.



Слика 4. Вртливиот момент кај екцентричната и кај концентричната мускулна контракција

Вртливиот момент на мускулната сила се менува во зависност од аголната брзина во зглобот и видот на мускулната контракција. Истражувањата покажуваат дека кај изокинетичките (константна брзина) вежби со концентрична контракција вредностите на вртливиот момент се намалуваат со зголемувањето на аголната брзина. И спротивно, кај екцентричната контракција, со зголемувањето на аголната брзина во зглобот, максималниот вртлив момент се зголемува до $90^{\circ}/s$ ($1.57/\text{rad}/s$), а потоа постепено се намалува. Според тоа најголема мускулна сила може да се добие при екцентричното дејствување на мускулот.

СООДНОС СИЛА-МАСА

Во многу спортови како што се спринтот, скокањето, од суштинско значење е соодносот на силата на мускулите што се активни во движењето и масата на деловите од телото што се забрзува. Според тоа соодносот сила-маса во многу спортови директно влијае на способноста на спортистот за забрзување на неговото тело или деловите од телото. На пример, доколку спортистот ја зголеми масата на телото за 15%, но силовите способности ги зголеми само за 10%, соодносот сила-маса, а со тоа и способноста на спортистот за забрзување ќе биде намалена.

Во спортовите каде што има класификација по категории, соодносот сила-маса е од исклучително значење. Доколку сите натпреварувачи имаат иста маса на телото, најсилниот од нив ќе биде во предност. Логично е соодносот сила-маса да биде помал кај поголемите спортисти во однос на помалите спортисти бидејќи со зголемувањето на телото мускулниот волумен (придружно и тежината на телото) се зголемува пропорционално повеќе отколку површината на напречниот пресек на мускулите (придружно и силата). Затоа спортистот кога ќе ја пронајде неговата адекватна натпреварувачка тежина, потребно е силата да ја зголеми колку што е можно повеќе без притоа да ја надмине неговата тежинска категорија.

ТЕЛЕСНИ ДИМЕНЗИИ

Максималната контрактилна сила на мускулите е пропорционална на нејзината површина на напречен пресек и претставува квадратна линеарна димензија, а мускулната маса е пропорционална на нејзиниот волумен и претставува кубна линеарна димензија. Затоа со зголемувањето на волуменот на телото, масата на телото се зголемува многу побрзо отколку силата на мускулите. При константна пропорција на телото, поситните спортисти имаат поголем сооднос сила-маса во однос на покрупните спортисти.

ЗАКЛУЧОК

Тренажниот процес на спортистите, на рекреативците, на учениците и на други учесници во физичките активности треба да се базира на примената на потврдени научни и стручни сознанија.

Познавањето на биомеханичките принципи на силовите способности е особено важно доколку целта на физичките активности е развој на силовите способности, па затоа тие треба да се имаат предвид во планирањето и во програмирањето на тренажниот процес.

ЛИТЕРАТУРА

- Baechle, T.R., Earle, R.W. (2008). *Essential of Strength Training and Conditioning*, 3th edition. IL: Human Kinetics.
- Enoka, M.R. (2008). *Neuromechanics* 4th Edition. IL: Human Kinetics.
- Zatsiorsky, V.M., & Kraemer, W.J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*, 2nd Edition. IL: Human Kinetics.
- Ilić, D., i Mrdaković, V. (2009). *Neuromehaničke osnove pokreta*. Samostalno izdanje autora.
- McGinnis, M.P. (2013). *Biomechanics of Sport and Exercise* 3th Edition. IL: Human Kinetics.
- Туфекчиевски, А., Ацески, А. (2009). *Биомеханика, второ проширено и дополнето издание*. Факултет за физичка култура – Скопје.
- Hill, a.V. (1970). *First and last experiment in muscle mechanics*. London: Cambridge University Press.
- Coburn, W. J., & Malek, H. M. (2012). *NSCA's Essentials of Strength Personal Training* 2nd Edition. IL: Human Kinetics.

Кондиција

МЕТОДСКА ПОСТАПКА ЗА ОБУЧУВАЊЕ НА АТЛЕТСКАТА ДИСЦИПЛИНА - ТЕХНИКА НА НИЗОК СТАРТ



Александар Симеонов

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје,
Факултет за физичко образование, спорт и здравје,
Република Македонија
Ел. пошта: acesimeonov@yahoo.com



Зоран Радик

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје,
Факултет за физичко образование, спорт и здравје,
Република Македонија
Ел. пошта: zoranatl@gmail.com

АПСТРАКТ

За ефикасна методска постапка на атлетските дисциплини треба да се изберат адекватни вежби, т.е. комплекс на вежби со што се изведуваат и се совладуваат движењата, што се составен дел од структурата на атлетската дисциплина што треба да се совлада во целина. Примената на добра методска постапка подразбира при изборот на вежбите да се води сметка за нивниот број и за нивната меѓусебна поврзаност. Поврзаноста условува претходната вежба да биде основа за следната, а наредната вежба да биде надградба на претходната или, поедноставно кажано, да постои позитивен трансфер помеѓу вежбите. Редоследот на вежбите е утврден по пат на квалитативна биомеханичка анализа. Методот за квалитативна биомеханичка анализа претставува утврдување на биомеханичките карактеристики и на моторните стереотипови (спортски елементи), односно се анализираат вежбите за учење на атлетските дисциплини. Во овој труд е прикажана методската постапка на атлетската дисциплина – техника на низок старт.

Клучни зборови: стартна положба, низок старт, методика, вежби.

METHODOLOGICAL PROCEDURE FOR LEARNING THE ATHLETIC DISCIPLINE - TECHNIQUE OF LOW START

Aleksandar Simeonov

Zoran Radic

University " Ss . Cyril and Methodius " in Skopje, Faculty
of Physical Education, sport and health, R. Macedonia

ABSTRACT

For an efficient methodical procedure of the athletic disciplines it is imperative to choose a set of adequate exercises, i.e. complex of exercises to perform and master the movements that are an integral part of the structure of athletic discipline that should be mastered as a whole. The application of a good methodical procedure means when choosing the exercises to take account of their number and their interconnection. The connection requires the previous exercise to be the basis for the next and the next exercise to be an upgrade to the previous or simply said - to have a positive transfer between exercises. The order of the exercises is determined by means of a qualitative biomechanical analysis. The method for qualitative biomechanical analysis represents determining the biomechanical characteristics and motor stereotypes (sport elements), or to analyze the exercises for learning the athletic disciplines. This paper shows the methodological procedure of the athletic discipline - the technique of low start.

Keywords: starting position, low start, methodology, exercises.

ВОВЕД

Трчањето постои откако постои и човекот како дел од секојдневниот живот. За трчањето во спортска смисла – натпреварувачка, се зборува уште во античка Грција кога се одржани првите Олимписки игри во 776 година пр. н.е., каде што се трчало на должина на еден стадион 192.27 м и се стартувало од положба на висок старт.

Корените на нискиот старт можат да се најдат во натпреварите на професионалците со аматерите, на кои професионалците им давале предност на аматерите на тој начин што заземале лежечка положба на гради од која многу бргу доаѓале во положба на денешниот низок старт.

Натпреварувач кој прв се поставил во клекната положба на стартот и вовел т.н. низок старт е С.Н. Sherrill во 1887 година по упаства на својот тренер Michael Murphy. Спринтерите користејќи го ваквиот начин на стартување морале да копаат јамички од кои го правеле оттурнувањето со стапалата поставени во стартна положба.

Во 1896 година, кога се обновени олимписките игри во Атина, спринтерите имале многу различни техники на стартување. Од 1920 година познат е т.н. „групирани старт“ кој во Америка го добива името кенгурски старт (kangaroo – кенгур) или австралиски. Карактеристично за овој старт е тоа што нозете се поставени блиску една до друга (25-30 см), а првата на 45-50 см од стартната линија со високо подигнати колкови во стартната положба.

МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА ТЕХНИКА НА НИЗОК СТАРТ

За обучување на техниката на низок старт, методиката опфаќа учење за поставување на рацете, на нозете и на телото. Почетно обучување на нискиот старт е стартување од разни положби во простор од 20 метри.





Вежба 1. Учениците се поставуваат во една редица на соодветно растојание еден од друг (растојанието се определува со рацете поставени во одрачување), се работи без стартен блок, се поставуваат во положба на клечење – со колената поставени на подлогата. Се работи вежба за рацете. Рацете се поставуваат во ширина на рамениците или нешто пошироко. Прстите се поставуваат со палецот и показалецот раширени во права линија, а останатите три прста се поставуваат на подлогата како ладало со што целата шака се потпира на подлогата со крајните делови од прстите-фалангите. На овој начин шаката со прстите при стартувањето ќе реагира поеластично во моментот на одразот од подлогата. Откако рацете ќе се постават правилно на подлогата, рамениците се доведуваат во висина на палецот и на показалецот, односно проекцијата од центарот на зглобот на рамениците да паѓа меѓу палецот и показалецот. Кога ќе се изведе поставувањето на шаката со прстите, ширината на рамениците и проекцијата на рамениците кон потпорната површина, се прави движење од рамениците со потискање одозгора кон потпорот на шаката со прстите. Тоа се прави 3-5 пати за да се почувствува тежината на трупот, односно рацете да бидат подготвени во стартната положба да ја поднесат тежината на телото.



Вежба 2. Откако ќе научат како да ги поставуваат рацете на подлогата, се учи поставувањето на нозете. Исто така се задржува претходната поставеност, прво се учи поставувањето на отскочната нога (ние ќе зборуваме за левата нога бидејќи поголем дел од популацијата како отскочна нога ја користи левата нога). Левата нога (отскочна) се поставува на предниот дел од стапалото на подлогата. Коленото треба слободно да поминува зад раката, лево и десно. Десната нога (замавна) се поставува со коленото на подлогата, до прстите на потпорната лева нога, а стапалото на подлогата се потпира со прстите и коренот на прстите. Значи замавната нога на подлогата се потпира со две површини, коленото и прстите на стапалото, додека отскочната нога се потпира само со прстите на стапалото.



Вежба 3. По учењето на поставувањето на рацете и на нозете на подлогата во слободен простор, без стартен блок, се учи поставувањето во стартна положба. Стартна положба значи заземање на телото, рамнотежна позиција за што побрзо реагирање со рацете и нозете на даден знак. Кога правилно ќе се постават рацете и нозете на подлогата се работи постепено подигнување на карлицата и отворање на аголот на колената. Карлицата треба да биде подигната така што да биде 10-12 см повисоко во однос на главата, а аголот на предната-отскочна нога треба да биде 80-100°, додека на задната-замавна нога аголот во коленскиот зглоб треба да биде 110-135°. Тежината на телото е рационално распоредена, 70% на нозете, 30% на рацете со што се создава оптимална положба за излез од стартниот блок. Вежбата се работи со подигнувања, распоредувајќи ја тежината рационално на потпорните површини-рацете и нозете. При подигнувањето со рамениците се оди малку напред така што проекцијата од раменскиот зглоб до палецот и показалецот треба да паѓа 7-10 см по потпирањето со рацете.



Вежба 4. Поставени во редици од по пет ученика, во простор 15 – 20 м, се поставува одразната нога напред, замавната назад или се поставува во исчекорна положба со нозете. Се наведнува со телото напред и со показалците допира на подлогата со испружени раце, при што ги свиткува малку и колениците. По допирот со показалците на подлогата, веднаш реагира со брзо стартување претрчувајќи простор од 15 м при што по 10 м се намалува брзината отпуштајќи се со што ќе ја намали инерцијата создадена од брзата реакција.



Вежба 5. Се прават три чекори, на пример, ако ни е лева одразна: лева – десна – лева, се наведнува со телото напред и со показалците допира на подлогата со испружени раце, а нозете се свиткани во колената. Понатаму се изведува истото движење како во претходната вежба. Овие вежби се нарекуваат динамички вежби.



Вежба 6. Се поставува во положба како за склекови – рацете и нозете испружени. Се одразува со нозете од подлогата спрема напред кон рацете при што одразната нога се поставува помеѓу рацете, а отскочната назад, со што се поставува во старта положба. Штом нозете едновременно ја допрат подлогата, веднаш спринтува 10 м по што се намалува постепено брзината. **Кога се работаат вежби од овој тип (спринтерски трчања) со деца од основните училишта, потребно е да се учат постепено да ја намалуваат брзината поради тоа што фреквенциите на пулсот кај нив се побрзи и**

пулсирањето постепено треба да се намалува со што систематски се влијае на формирањето на кардиоваскуларниот систем кај децата.



Вежба 7. Се поставува стартен блок (ако нема се копаат јамички). Блокот се поставува во слободен простор без поставување пред стартна линија. Првиот потпорен сегмент за отскочната нога се поставува под агол од 65° , вториот потпорен сегмент се поставува на едно и пол стапало од првиот под агол од 45° или, едноставно кажано, првиот ќе биде пострм за разлика од вториот.



ЗАКЛУЧОК

За да се научи правилната техника на низок старт, применета е посебна методика на учење со оглед на тежината на усвојување на движењата во актот на стартувањето од стартниот блок. Вежбите се така конципирани, подредени по соодветен ред, за полесно да се совлада техниката. За релевантноста на редоследот на вежбите направена е и квалитативна биомеханичка анализа што го потврдува начинот и ја потврдува методиката на учење на вежбите за низок старт.

Техниката и методиката на учење се клучни моторички движења во подготовката на почетниците, но и на врвните спринтери, кои мора да ја усовршуваат техниката на низок старт за да постигнат врвни резултати.

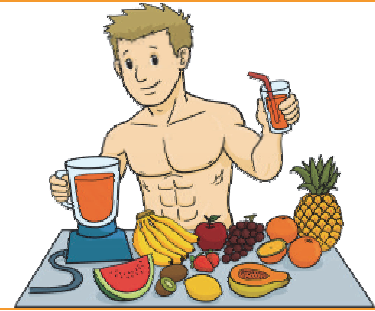
ЛИТЕРАТУРА

- Туфекчиевски, А. (1991). Практикум по биомеханика, Скопје.
Стефановиќ, Ѓ. (1992). Атлетика 2 техника - методика, Београд.
Сох, М. (1993). Atletika-tehnika in metodika nekaterih atletskih discipline, Ljubljana.
Шаревски, Ч. (1993). Атлетика, Скопје.
Радиќ, З. (1998). Атлетика - прирачник за наставните кадри по физичко воспитание од основните и средните училишта, Скопје.
Бчваров, М. (1999). Лека Атлетика, НСА, Софија.
Радиќ, З. (2000). Практикум по Атлетика, Скопје.
Радиќ, З. (2006). Атлетика - техника, Скопје.
Stankovic, D., Rakovic, A. (2010). Atletika, Niš.
Радиќ, З., Симеонов, А. (2013). Атлетика – методика, Скопје.



Кондиција

КАРАКТЕРИСТИКИ НА СПОРТСКАТА ИСХРАНА



Даниела Шукова-Стојмановска

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје
Факултет за физичко образование, спорт и здравје,
Република Македонија

АПСТРАКТ

Колку и да се добри тренингот и тренерот, спортистите не можат да ја одржуваат својата форма ако не ги надоместат потрошените резерви. Затоа велат дека соодветната исхрана може да ја зголеми силата и да ја зголеми издржливоста и до 40%. Пред физичка активност најважно е спортистот прво да внесува доволно течности, и тоа вода, изотонични раствори, 2% раствори на сокови во количина од 100-150 мл на секои 15-30 минути до 2 часа пред почетокот на активност. Најважен е соодветниот внес на јаглени хидрати со умерен и низок гликемичен индекс, витамините и минералите, а протеините во оваа фаза не се неопходни бидејќи не се користат како даватели на енергија. Во текот на активност (триатлонци, велосипедисти и маратонци) се препорачуваат енергетски пијалаци: треба да внесуваат 0,25 до 0,5 литри течности на секои 15 минути или 1-2 литри за 1 час. Како даватели на енергија ги користат, пред сè, јаглените хидрати со висок и умерен гликемичен индекс (кои единствени согоруваат и без присуство на кислород) и треба да внесуваат 1 до 1,5 гр/кг ТМ за секој час на активност (што најчесто ги земаат преку ужини). По физичката активност се препорачува внес на јаглени хидрати со висок гликемичен индекс, течности за опоравување (recovery drinks), а дури подоцна јаглени хидрати со умерен и низок гликемичен индекс и само 1/3 од калорискиот внес на ручекот и вечерата да е од протеини.

Клучни зборови: тренинг, соодветна исхрана, јаглени хидрати, низок, умерен и висок гликемичен индекс, вода, изотонични раствори, течности за опоравување, протеини, масти, витамин, минерали.

CHARACTERISTICS OF SPORT'S NUTRITION

Daniela Shukova-Stojmanovska,

„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje
Faculty of Physical Education, Sport and health,
Republic of Macedonia

ABSTRACT

As good the trainer or the training can be, athletes can't maintain their shape if they don't fill in the expended reserves. They say that appropriate nutrition can increase the power and endurance up to 40%. Before physical activity, the most important thing for an athlete to do is to have enough drinks, like water, isotonic drinks, 2% solutions of juices, about 100-150ml every 15-30 minutes, 2 hours before the activity. The second thing is to have carbohydrates with low and middle glicemic index, vitamins and minerals. In this phase proteins are not necessary, because they are not providing energy. During the activity (triathlons, cyclists and marathon runners and swimmers) energy drinks are recommended, from 0,25 to 0,5l fluids every 15 minutes, or 1-2 l per 1 hour. Carbohydrates with high and middle glicemic index are providing energy, because they are the only one which can burn in anaerobic conditions and should be taken 1 to 1,5gr/kg BM in every hour of the activity. After physical activity carbohydrates with high glicemic index are recommended, also recovery drinks, and later carbohydrates with middle and low glicemic index and proteins, but only in small portion, like 1/3 of the caloric intake for lunch and dinner.

Key words: physical activity, nutrition, carbohydrates, low, middle and high glicemic index, water, isotonic drinks, recovery drinks, proteins, lipids, vitamins and minerals.

ВОВЕД

Во хигиената како наука сите видови на професии според енергетските потреби се поделени во 4 категории: лесна (со најмал енергетски расход), умерена, тешка и многу тешка (со најголем енергетски расход). Во последната категорија спаѓаат и спортистите. Не само што секојдневно им е потребна многу енергија, туку и секојдневно се соочуваат со два или дури некогаш и три тренинзи без разлика дали тоа сакаат да го прават или не. За да бидат успешни мораат редовно да тренираат и да се целосно посветени на спортот што го тренираат. Токму заради тоа тие имаат одредени карактеристики по кои се разликуваат од обичните луѓе, а кои се однесуваат не само во однос на енергетските потреби, прилагодувањето на метаболизмот, туку и во однос на исхраната.

КАРАКТЕРИСТИКИ НА ИСХРАНАТА НА СПОРТИСТИТЕ**1. ЈАГЛЕНИ ХИДРАТИ**

Не е важно само колку калории спортистите ќе внесат пред тренинг, туку и од каква храна ќе биде таа енергија!

Според способноста да го качуваат нивото на гликоза во крвта, јаглениите хидрати ги делиме на:

1. јаглени хидрати со низок гликемичен индекс (јаболко, крушка, незрела банана, грејпфрут, суви кајсии, леќа, грав, жолт грашок, легуминози, чоколадно млеко, обезмастено и полномасно млеко, овошен јогурт, спортска плочка);
2. јаглени хидрати со умерен гликемичен индекс (варен компир, бел и кафеав ориз, житарки, шпaгeти, црн ржен леб, пуканки, пченка, зрела банана, портокал, грав, грашок, сок од јаболки и сок од портокал);
3. јаглени хидрати со висок гликемичен индекс (печен компир, корнфлекс, гумени бомбони, мед, крекери, бело печиво, бел леб, црн леб, лубеница, чоколадо, кус-кус, сладолед, зобна каша, пченички снегулки, слатки пијалаци - фанта).

Шеќерите со висок гликемичен индекс брзо влегуваат во крвотокот и затоа е најдобро да се внесуваат за време или по тренингот, а оние со умерен и низок гликемичен индекс е најдобро да се внесуваат пред тренинг бидејќи тие полаку влегуваат во крвотокот и побавно се вклучуваат како даватели на енергија, но тоа е подобро бидејќи обезбедуваат рамномерен доток на енергија.

Направено е истражување од Thomas, Brotherhood amp; Brand, 1991 (наведува Clark. N. 2000) со седум спортисти. Еден час пред натпреварот им е дадена порција ЈХ, и тоа 1 г на 1 кг ТМ (околу 70 грама или 280 калории) и потоа требале да вежбаат додека не се откажат. Од резултатите во прикажаната табела може да се види дека најдолго вежбале кога јаделе храна со низок гликемичен индекс.

Табела 1. Должина на вежбање во зависност од видот на внесената храна еден час пред тренингот, според Clark. N. (2000)

ХРАНА ПРЕД ВЕЖБАЊЕТО	МИНУТИ НА ВЕЖБАЊЕ
Леќа (ГИ = 29)	117
Гликоза (ГИ = 100) – вода со шеќер	108
Вода (ГИ = 0)	99
Компир (ГИ = 100)	97

2. ПРОТЕИНИ

Внесот на протеини не е примарен за спортистите, туку како што веќе истакнавме јаглените хидрати (ЈХ). Според Clark N. 2000, спортистите кои по тренинг внесувале протеини или масти имале недоволно гликоген дури ПЕТ ДЕНА потоа!! Оние, пак, кои внесувале доволно шеќери потполно ги надоместиле испразнетите резерви во мускулите и црниот дроб за два дена!

Табела 2. Потребни на протеини за различни категории на луѓе според Clark N., 2000

РАЗЛИЧНИ КАТЕГОРИИ НА ЛУЃЕ	ПОТРЕБИ ОД ПРОТЕИНИ ВО ГРАМОВИ НА КИЛОГРАМ ТЕЛЕСНА МАСА (Г/КГ ТМ)
За неспортисти	0,8
Рекреативци, возрасни	1 - 1,5
Натпреварувачи возрасни	1,2 - 1,8
Спортисти во раст, тинејџери	1,6 - 1,8
Возрасни кои развиваат мускулна маса	1,4 - 1,8
Спортистки со намален внес на калории	1,6 - 1,8
Максимално искористлива количина за возрасни	1,8

За луѓе кои не се занимаваат со спорт, потребите се само 0,8 г/кг ТМ (Aleksić I., 1988). Но тие се зголемени кај луѓе кои почнуваат да вежбаат, кај оние кои сè уште растат, но и истовремено вежбаат, кај оние на диета со премалку калории (бидејќи тогаш дел од нив се користи како гориво) и кај спортистите на издржливост. Според студијата на Lemon, 1992 (наведува Clark N., 2000) во која 22-годишна момчиња дигале тегови по 90 минути, 6 дена во неделата, доволно биле 1,4 г/кг ТМ протеини за да се одржи рамнотежа. Би можеле да кажеме дека внесот од 1,2 - 1,6 г/кг ТМ протеини е доволен за сите спортисти. Максимално дозволена количина е 1,8 г/кг ТМ. За количини поголеми од 2 г/кг ТМ, НЕ ПОСТОЈАТ научни докази дека се оправдани и дека му даваат предност на спортистот (Clark N., 2000). И Foxџ E. L., Bowers R.W. & Foss M.L. (1993), како и Benardot D. (2000) имаат слично размислување според кое за да може спортист од 75-80 кг неделно да добие 500-1.000 г мускулна маса, потребни му се САМО 1.3-1.6 г/1 кг ТМ, но под услов тој да внесува ДОВОЛНО јаглени хидрати бидејќи тие се главните даватели на енергија за сите спортисти.

Денес сè популарни се аминокиселините во прав, како на пример аргинин и орнитин. Дека е тоа повеќе мит отколку вистина говори фактот што досега НЕ ПОСТОЈАТ научни докази дека некои аминокиселини влијаат на зголемување на мускулната маса. Бидејќи за да се случи тоа, според Clark N., 2000, потребни се сите есенцијални аминокиселини.

ЗОШТО НЕ ПОВЕЌЕ БЕЛКОВИНИ?

- Според Bernadot D., 2000, вишокот на белковини може да биде и штетен, прво поради тоа што само 60% од нив ќе се разградат, а другите 40% ќе поминат во дебелиот црево, неразградени и неискористени. Таму под дејство на бактериите се распаѓаат и се создаваат амонијак и други штетни материи што треба црниот дроб дополнително да го оптоварат за да ги отстрани;

- Зголемен внес на белковини води до зголемено создавање на уреа и други метаболити и бидејќи на телото му треба повеќе вода за да ги раствори и исфрли преку урината, дополнително се оптоварува организмот, односно бубрезите и предизвикува дехидратација;
- Вишокот на протеини или се користи како гориво (според Fox E. L., Bowers R. W. И Foss M., L., 1993), само 4-10% од вкупниот енергетски расход или се таложи како поткожна маст;
- Според Брдарик (наведува Milošević P., 1986) за варење, за апсорпција и за ресинтеза на белковините се троши многу повеќе енергија во споредба со шеќерите (30:6%);
- Оброците богати со протеини повеќе заситуваат и создаваат чувство на зголемена сила, што е лажно, бидејќи белковините само исклучително се користат како даватели на енергија.

3. МАСТИ

Мастите се, исто така, важен дел на исхраната, пред сè, поради тоа што ја изградуваат мембраната на секоја клетка, но се и неопходни за функцијата на стероидните (тестостеронот) и женските полови хормони (естрогенот и прогестеронот), но и за липосолубилните витамини (витамини растворливи во масти) - А, Д, Е и К. Нивниот внес може да оди и 25-30% од вкупниот енергетски внес, но само поради нивната висока калорична вредност (1 г масти дава 9 ккал). Спортистите треба да изберат, пред сè, масти од растително потекло како: јатковидни плодови (ореви, бадеми, лешници, кикиритки), барем 2-3 лажици на ден од некое од маслата за салата (сончогледово, маслиново, пченкарно, ленено или од семки од грозје), но и риба - поради омега 3 масните киселини.

4. ВИТАМИНИ

Витаминот Б1 влегува во состав на карбоксилазата што овозможува декарбоксилација на пирогроздовата киселина (метаболизам на шеќери), витаминот Б2 учествува во изградбата на жолтиот дишен фермент, витаминот Б6 е извор на ензими што учествуваат во преаминирање, пресулфирање и др. (метаболизам на белковини), витаминот Ц е составен дел на липазите (метаболизам на масти), витаминот А учествува во синтезата на видниот пурпур (родопсинот), витаминот Д учествува во изградбата на коските преку учество во метаболизмот на калциум и фосфор. Според Katch F. I., McArdle W. D. (1993), во услови на ниска температура организмот има зголемени потреби од вит. А, Б и Ц во услови на прегрејување - од вит. Б1 и Ц, при зголемен внес на јаглени хидрати во исхраната - потребен е повеќе вит. Б1, а при зголемена физичка активност растат потребите за вит. Б1, ПП и Ц. Вит. А, Б1, ПП и Ц директно можат да ја зголемат ефективноста на тренингот и ја подобруваат спортската форма.

5. МИНЕРАЛИ

Минералите влегуваат во состав на некои хранливи материи. На пример: сулфурот, железото, фосфорот – влегуваат во состав на белковините на цитоплазмата, фосфорот – во липоидите, железото – во хемо и миоглобинот, јодот – во тиреоидните хормони, калциумот и фосфорот – во состав на коските, фосфорот учествува во гликолитичните и оксидативните процеси, калциумот и магнезиумот учествуваат во нервно-мускулната надразливост итн. Недостатокот на минерали во храната доведува до нарушување на функциите во организмот. Но, пред сè, треба да се обрати внимание на: натриумот, калиумот, калциумот, магнезиумот, фосфорот, железото и јодот поради нивната улога и важност во метаболизмот на спортистот, како и поради нивната поголема потрошувачка за време на тренинзите.

6. ВОДА И ТЕЧНОСТИ

75% од енергијата што се ослободува при мускулната работа претставува топлотна енергија, а само 25% преминува во механичка работа. За да се намали покачената топлина на телото, поради физичкото оптоварување, организмот почнува да се поти. Со оглед на тоа што спортистите тренираат и двапати на ден, значи губат доста вода преку потта. Ако таа не се надоместува, настанува дехидратација. Според Greenleaf, 1983 (наведува Milošević P., 1986) не постојат научни докази за тоа дека телото може да се адаптира на дехидратација. Тоа значи дека по секој тренинг или натпревар првенствено треба да се надомести изгубената вода.

КОЛКУ ДА СЕ ПИЕ?

Постојат повеќе стандарди за тоа што да се пие и колкава количина. Така, според Тројачанец, 1992, на секои согорени 1000 ккал – потребен е 1 литар вода или на секој изгубен килограм телесна маса (утврдени со мерење пред и по тренингот), треба да се внесат најмалку 4 чаши течности. Најдобро е 100-150 мл течности да се внесуваат на секои 15 до 30 минути до 2 часа пред почетокот на натпреварот. Според Milošević P. (1986) прехидратација е термин со кој се означува внесување на вода (не други течности) и тоа околу 400-600 мл, 10-20 минути пред натпреварот (ова време не треба да биде подолго за да не се предизвика нагон на мокрење), а симултана хидратација означува внесување на вода во текот на спортскиот напор. Притоа за секоја шолја испиено кафе (што е диуретик) и за секоја чашка жесток пијалак – треба дополнителна чаша вода.

ШТО ДА СЕ ПИЕ?

Според Milošević P., 1986, најдобра е чистата вода и тоа студена, 4-12° C (бидејќи таа најбргу се ресорбира) или евентуално овошни сокови, кока-кола и сл., но разблажени во однос 1:5 (бидејќи најчесто концентрацијата на шеќерите кај нив е 10%, па со разблажувањето се добиваат 2% раствори што побргу се ресорбираат). Но, Тројачанец З. (1992) смета дека пиење на чиста вода не е препорачливо бидејќи таа ќе предизвика натамошно разредување на електролитите во крвната плазма. Значи најдобро и најбрзо се ресорбираат изотоничните раствори. Треба да се одбегнуваат газирани пијалаци поради тоа што CO₂ што се наоѓа во нив може да предизвика надуеност на стомакот и подигнување на дијафрагмата. Бидејќи со потта се губат и минерали (натриум и калиум), според Тројачанец З., 1992, добро е да се консумира минерална вода, супи, компоти, чаеви, овошје, зеленчук и воопшто течности во кои има раствор на гликоза и електролити.

Би можеле да кажеме дека пред, за време и по физичката активност добро е да се внесуваат вода или изотонични раствори, или 2% раствори на сокови. За време на физичката активност најдобро е да се консумираат енергетски пијалаци (во чиј состав има вода, минерали: натриум, калциум, магнезиум, хлориди, и комбинација на прости и сложени јаглени хидрати – фруктоза, гликоза и малтодекстрин). По физичката активност, најдобро е да се внесе пијалак за опоравување или т.н. реCOVERS дринк во кој, освен вода, минерали и јаглени хидрати, има и протеини, односно аминокиселини.

Она што е суштинско е дека за да може да се складира 1 грам гликоген, потребни се 3 грама вода. Затоа треба да се внесува доволно вода (или течности) пред, за време и по натпреварот.

КАРАКТЕРИСТИКИ НА ИСХРАНАТА ПРЕД ПОЧЕТОКОТ НА НАТПРЕВАРОТ

Според Clark N., за да се свари поголем оброк потребни се 3-4 часа, за помал 2-3, за течен оброк (од блендер) треба 1-2 часа, а за меѓуоброк 1 час. Земајќи го предвид ова треба да се прилагоди земањето храна на активноста што претстои. Ако некој спортист треба да има активност која е со повисок интензитет, треба да земе оброк 4 часа пред активноста, а ако станува збор за лесен тренинг, тогаш може и 10-15 минути пред тоа да внесе лесен оброк или ужина.

Никогаш не треба да се оди гладен на тренинг или на натпревар!! На секој тренинг или натпревар треба да му претстои оброк!! До 2 часа пред натпреварот треба да се внесуваат јаглени хидрати со умерен и низок гликемичен индекс, заедно со прехидратацијата (доволен внес на вода или течности). Никогаш пред тренинг или натпревар не треба да се внесува храна што создава гасови или храна што се консумира за првпат (да се избегне експериментирање во овој период поради непосакувани реакции).

1. ЗА ПОЈАДОКОТ

За спортистите појадокот е еден од најважните оброци во текот на денот. Зошто? Според Pollitt, 1995 (наведува Clark N., 2000), доколку некој спортист не појаднува, многу веројатно е дека подоцна, во текот на подоцнежните утрински часови ќе му падне концентрацијата, ќе биде раздразлив, нервозен и ќе му недостасува енергија за попладневниот тренинг. Затоа тој НИКОГАШ не смее да се избегнува!

Секогаш може да се одбере појадок што му одговара на секој спортист. Ако првиот тренинг е многу рано наутро (обично кај пливачи) и ако потоа спортистот оди во училиште или на факултет, па нема време за класичен оброк, тогаш може пред тренингот да земе јатковидни плодови (орев, бадеми, лешници, кикиритки), што се богати со енергија, суво овошје (грозје, смокви, сливи), јогурт или млеко. На тој начин ќе може да ја консумира оваа храна дури и на пат кон базенот или салатата, а по тренингот може да земе класичен појадок (сендвич со овошје и сок), што ќе му даде енергија за преостанатите обврски. Подобра варијанта е да се подготви сендвич од дома (бидејќи може да се избере здрава и храна што ја сака спортистот).

Друга варијанта е да се консумираат наутро пред тренингот житарки со млеко или јогурт и свежо (банана) или суво овошје. Подоцна или ако тренингот не е рано наутро, може да се појаднува печиво со јогурт или со млеко, пица, пита, крофни и слично по избор на спортистот. Треба само да внимава да не се внесува оброк богат со концентрирани шеќери непосредно пред тренингот, бидејќи може да настане реактивна хипогликемија. Ако некој спортист не појаднувал и дошол гладен, тогаш за да се избегне реактивната хипогликемија подобро е да јаде во првите 10 минути од тренингот, и секако да внимава што!!

Табела 3. Различни модели на појадок и добиена енергија во зависност од тоа, според Clark N., 2000

МОДЕЛ ЗА ИСХРАНА	ПОЈАДОК	ТРЕНИНГ	ДОБИЕНА ЕНЕРГИЈА
Прв модел	Вода (во 7.55)	во 8.00	159.143 Nm енергија
Втор модел	180 кал (шеќер во вода) - (во 7.55)	во 8.00	175.210 Nm енергија
Трет модел	Спортска плочка и вода - (во 7.55)	во 8.00	176.013 Nm енергија
Четврт модел	во 7.55 појадок со 800 калории и богат со шеќери во 11.55 спортска плочка и вода	во 12.00	194.738 Nm енергија

Всушност треба да се истражува и да се експериментира за да се види каков појадок му дава највеќе енергија на спортистот. Направено е истражување со 10 спортисти на кои им се давани 4 различни појадоци и потоа е мерена количината на добиената енергија (Табела 3).

МЕЃУОБРОЦИ

Меѓуоброците се дозволени, а во спортовите на издржливост се неопходни. Според Bernadot D., 2000, кај велосипедистите дури 49% од вкупниот енергетски внес се внесуваат со ужини, а 30% од пијалациите. Дobar избор за ужини кај спортистите се: суви житарки (без млеко или јогурт), овошје (свежо или суво), јатки, крекери и переци, немасни колачи, интегрални печива, пуканки или јогурт. Katch F. I., McArdle W. D (1999) велат дека кај спортистите се дозволени 2 ужини по 5% од вкупниот енергетски внес.

2. РУЧЕК И ВЕЧЕРА

Според Clark N, 2000, кај сите спортисти (и кај атлетичари и кај билдери), ручекот и вечерата треба да содржат 2/3 јаглени хидрати, а само 1/3 протеини. Според McArdle W. D., Katch F. I. & Katch V. (2004), тие треба да бидат по 30% од вкупниот енергетски внес.

КАРАКТЕРИСТИКИ НА ИСХРАНАТА ЗА ВРЕМЕ НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ

За време на физичката активност најчесто земаат храна спортистите од спортовите на издржливост како: триетлон, велосипедизам, маратон (и пливачкиот и атлетскиот). Карактеристично кај велосипедистите според Bernadot D., 2000, е што дури 49% од вкупниот енергетски внес се внесуваат со ужини, а 30% од пијалациите. Триетлонците според Bernadot D., 2000, но и според Fox E.L., Bowers R.W. & Foss M.L., 1993, имаат најголем енергетски расход бидејќи пливаат 1,5 км, возат велосипед 40 км и трчаат 10 км, ги ангажираат сите мускулни групи и менуваат 2 средини (воздух и вода). На овие спортисти им е најтешко да останат хидрирани и треба да внесуваат 0,25 до 0,5 литри течности на секои 15 минути или 1-2 литри за 1 час. Како даватели на енергија ги користат, пред сè, јаглените хидрати и тоа со висок гликемичен индекс (што единствени согоруваат и без присуство на кислород) и треба да внесуваат 1 до 1,5 г/кг ТМ за секој час на активност.

Кога станува збор за маратонските трки, бидејќи тие траат долго и енергетскиот расход е огромен, доаѓа до празнење на гликогенските резерви во организмот и до замор и инхибиција на ЦНС. Поради тоа кај овие спортисти постои потреба за надоместување на дел од овие потреби уште за време на трката. Храната што ја внесуваат тие мора да задоволи некои критериуми: да биде во полутечна или течна состојба за да не мора да се џвака и да може побргу да помине низ желудникот, да не биде жешка или студена, да има кисел вкус (да стимулира лачење на плунка и да спречи сува уста), да содржи вит. Ц и кујнска сол (поради губитокот на минерали), да е составена од прости и сложени јаглени хидрати (со низок, умерен и висок гликемичен индекс) бидејќи новите сознанија говорат дека доколку маратонците земаат, пред сè, јаглени хидрати (наместо масти како што се мислеше порано), речиси двојно им се зголемува времетраењето на активност. Храната што ја конзумираат треба брзо да се ресорбира и да ги пополнува испразнетите енергетски депоа, да го отстранува чувството на жед и сувост во устата, да биде онаква на каква е навикнат спортистот и да не го оптоварува дигестивниот тракт. Местата за земање храна се или стационирани (12-15 км, 20-22 км, 27-30 км и 36-39 км) или подвижни на автомобил или чамец. И на самиот финиш е добро да се земе шеќерна порција бидејќи овозможува добар финиш и ја спречува хипогликемијата. Утврдено е дека по давање на гликоза за време на трката не се качува гликозната крива во крвта и нема реактивна хипогликемија.

КАРАКТЕРИСТИКИ НА ИСХРАНАТА ПО ЗАВРШУВАЊЕ НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ

По тренингот или натпреварот суштински е важно да се внесе доволно вода, пред сè течности за опоравување (рецоверс дринкс) и јаглени хидрати со висок гликемичен индекс (подоцна може и со низок и со умерен гликемичен индекс) бидејќи во првиот час обновувањето на гликогенот во мускулите е 7%, во вториот час 5%, а во наредните 5 часа се обновуваат дури 50% од гликогенските резерви. Зошто заедно со вода? Бидејќи 1 грам гликоген врзува 3 грама вода и за да се вгради во мускулите, треба да ги има двете состојки. Clark N. 2000, смета дека е неопходно да се внесат јаглени хидрати, и тоа 1 грам на 1 кг телесна маса на секои 2 часа во период од 6 до 8 часа по натпреварот!! На трето и четврто место по важност е внесот на витамини и минерали (што се внесуваат и со течности, сокови, супи, салати), на петто место се протеините (само 1/3 од енергетскиот внес за ручек и за вечера) и на последно – масните бидејќи тие ја намалуваат ресорпцијата на материите поради подолго задржување во желудникот.

ЗАКЛУЧОК

Колку и да е добар тренингот, ако телото не ги внесе потребните материи за да ги обнови потрошените резерви на енергија, на наредните тренинзи и натпревари нема да може да го даде максимумот. Според светските нутриционисти од областа на спортската исхрана, соодветната исхрана може дури за 40% да ја зголеми силата кај спортистите и да ја зголеми издржливоста. Околу нас меѓу врвните спортисти имаме примери како внесот на несоодветната храна може да влијае негативно на спортскиот резултат и дури да доведе до пораз. Тука може да бидат спомнати: Ѓоковиќ, Серена Вилијамс, Карл Луис, Мајкл Фелпс, Хусеин Болд, Мартина Навратилова и др.

ЛИТЕРАТУРА

- Appelgate L. (2002): Encyclopedia of sports&fitness nutrition. Three rivers press, New York.
- Aleksić I. (1988): Higijena. Fakultet za fizičku kulturu, Beograd.
- Bernadot D. (2000) : Nutrition for serious athletes. Human kinetics, Stanningley, United Kingdom.
- Bernadot D. (2006): Advanced sports nutrition. Human kinetics, Stanningley, United Kingdom.
- Clark N. (2000): Sportska prehrana (prevod). Gopal, Zagreb.
- Jakovljević N. N. (1957): Ishrana sportista, Medgiz.
- Jakovljević N. N. (1979): Biohemija sporta. Biblioteka "Priručnik za sportiste", Beograd.
- Milošević P. (1986): Osnovi ishrane sportista, Partizan, Beograd.
- McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. L. (1996): Exercise physiology (fourth edition). Lippincot Williams&Wilkins. Baltimore.
- McArdle W. D., Katch F. I., Katch V. L. (2004): Sports&exercise nutrition. Lippincot Williams&Wilkins. New York.
- Savičević M., Đorđević S., Gec M., Kosijančić R., Milošević M., Milošević M., Nikolić M., Petrović Lj., Savičević M., Simić S., Vračarić B. (1997): Higijena. Medicinski fakultet, ELIT MEDICA, Beograd.
- Тројачанец З. (1992): Влијание на исхраната врз спортските резултати. МЕДИС Информатика, Скопје.
- Fox E. L., Bowers R.W. and Foss M.L.. (1993): The physiological basis for exercise and sport (fifth edition). WCB Brown & Benchmark. Dubuque, Iowa.
- Verbanac D. (2003): O prehrani – sto, kada i zasto jesti. Skolska knjiga, Zagreb.
- Wilmore J.H., Costill D.L. (2004): Physiology of sport and exercise (third edition). Human kinetics, Leeds, United Kingdom.

СПОРТСКАТА ДИПЛОМАТИЈА КАКО ПОТРЕБА НА СОВРЕМЕНОТО ОПШТЕСТВО



Иван Анастасовски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје
Факултет за физичко образование, спорт и здравје,
Република Македонија
Ел. пошта: ivananastasovski@yahoo.com

АПСТРАКТ

Спортот има единствен и незаменлив капацитет да ги обединува луѓето без оглед на нивните етнички, религиозни или социјални разлики. Убеден сум дека спортот може да биде долгорочна алатка во служба на мирот. Дипломатија е термин што има многу значења, но најопштото значење е она кое се однесува на сферата на меѓународните односи и на надворешната политика. Дипломатија како збор има неколку значења: способност, знаење, вештини и методи на комуникација, одржување на меѓународните односи, преговори и решавање на конфликти. Со самиот развој и амбиција на спортот за квалитет во меѓународната спортска соработка, во борбата за престиж и за угледот на државата во меѓународните односи преку спортот и со високи спортски достигнувања, како и потребата за смислено водење на политиката и оперативните активности во оваа област, во однос на глобалните општествени движења, отворени се и прашања на спортските дипломатски активности во областа на спортот, а особено прашањето на квалификуван и квалитетен кадар и спортски функционери за промовирање на овие активности. Така во последно време препознатлив термин е „спортска дипломатија“, со својата цврста емпириска втемеленост, но и со многу ретки (стручни и научни) толкувања и определби.

Клучни зборови: спорт, дипломатија, спортска дипломатија, држава, дипломатски активности.

SPORTS DIPLOMACY AS A NECESSITY FOR MODERN SPORT

Ivan Anastasovski

„Ss. Cyril and Methodius“ University in
Skopje, Faculty of physical education, sport
and health, Republic of Macedonia

ABSTRACT

Sport has a unique and irreplaceable capacity to unite people, regardless of their ethnic, religious or social distinction. I am convinced that sport can be a long-term tool in the service of peace. Diplomacy is a term that has many meanings, but all common is the sphere of international relations and foreign policy. Diplomacy as a word has several meanings : the ability, knowledge, skills and methods of communication, maintenance of international relations, negotiation, conflict resolution. With the development and ambition of quality in sport international in the sports cooperation, the fight for prestige and reputation of the state in international relations through sport and high sports achievements, and the need for meaningful development of policy and operational activities in this area, in terms of global social movements and opened diplomatic issues of sports activities in the field of sport and in particular the issue of qualified and quality staff and sports officials to promote these activities. So lately recognized term is "sports diplomacy" with its strong empirical grounds, but also very rare (professional and scientific) interpretations and determinations.

Key words: sport, diplomacy, sports diplomacy, state, diplomatic activities.

„Спортот и спортистите се најголемиот амбасадор на општеството“.

(Анастасовски, И, Стојаноска, Т. Казими, А. 2013: 79-82)¹

Македонија во полуфиналето, ова е едно од најголемите изненадувања во историјата на европските првенства во кошарка. Натпреварот се гледаше и во белградски кафулиња и гостите навивале како да игра репрезентацијата на Србија (B92.net, Вести, среда 14.9.2011 година, 21:46 ч.).

Како амбасадор на УНИЦЕФ Ѓоковиќ, за време на посетата во градинката „Пчелка“ во Смедерево рече: „Што научив како дете, сè уште има големо значење во мојот живот бидејќи имав среќа и привилегија да имам добар почеток во детството, да го развијам својот талент. За жал, ваков почеток на животот немаат сите деца, затоа ние треба да им помогне на оние деца кои се родени во сиромаштија или се на маргините на општеството, за да ги постигнат своите соништа. Ќе го користам своето влијание и контакти во светот за да се јавам на донаторите да им помогнат на децата. Србија е отворена земја каде што има простор за сите“ (официјалниот сајт на Новак Ѓоковиќ, 2011 година, www.novakdjokovic.rs).

„Спортот има единствен и незаменлив капацитет да ги обединува луѓето без оглед на нивните етнички, религиозни или социјални разлики. Убеден сум дека спортот може да биде долгорочна алатка во служба на мирот“ (принцот Алберт Втори од Монако, Мир и спорт\форум, 2010 год.). Овие цитати се пример за тоа како една групација (македонски кошаркарски тим) и една индивидуа (Новак Ѓоковиќ) најдобро можат да ги промовираат своите земји преку спортот во европски и во светски рамки или како еден голем лидер како индивидуа гледа на спортот како на капацитет за одржување на мирот во светот.

Форумот „Мир и спорт“ игра важна улога во промовирање на нови вредности во меѓународните односи и создава мост меѓу Европа и Блискиот Исток. Во 2010 година овој форум додели прва награда за проект кој покажа дека може да биде изградена соработката преку тенис. Овој проект беше соработка преку тенис меѓу Рохан Бопона (Индија) и Аисам Уи-Хак Куереси (Пакистан), што претставува класичен пример како спортската дипломатија ја одигра својата улога со овој пар во двојки под слоганот „Запрете ја војната, да почнеме со тенис“, кампања која покажа дека може да се почне пријателство меѓу Индија и Пакистан.

Пример од форумот „Мир и спорт“ во 2011 год., каде што воведно излагање имаше претседателот на Република Македонија проф. д-р Ѓорѓе Иванов, кој под уставното име на својата земја (иако е нашето уставно име под притисок од една членка на ЕУ), македонскиот претседател изјави: „Преку својата моќ да привлече, мобилизира и инспирира поединци, заедници и луѓе, спортот ни помага во промовирањето на идејата на мир, толеранција, правда, ненасилство и солидарност, спортот промовира помирување, особено во мултиетнички, мултиконфесионални и повеќејазични општества“. Спортскиот форум со ова ни покажа дека разликите не смеат да застанат на патот на земјата кон нејзината интеграција.

Со самото учество во меѓународни спортски движења и со амбиции во нив да бидеме што поактивни, со самите спортски достигнувања, во спортот се зголемува интересот за основните принципи на програмирање во физичкото образование и спортот, со посебен акцент на спортските игри. Кога се проучуваат различни односи и настани во спортот важна улога во овој процес зазема студиската група бидејќи целата човечка активност, во која било форма, се одвива преку една група или меѓу групи. Групите во заедница заземаат едно од централните истражувања во општата социологија, а со тоа и во социологијата на физичкото образование и на спортот каде што групите претставуваат една од најважните области на студии.

Истражувањето на природата и на правилата на мали групи, нивниот однос кон поединците, спрема другите групи и спрема поголемите институции, е подрачје на

¹Anastasovski, I., Ivanova, S.T., Qazimi, A. (2013): Sport as a substitute for diplomatic activities, Skopje: International Journal of Scientific Issues in physical education, sport and health, 1\2013, PESH Vol.2 No.1 pp.1-111 Skopje, 2013.

истражување кое сè повеќе се користи како термин на групната динамика (Анастасовски, А. 1989: 94)².

Дипломатија е термин што има многу значења, но најопштото значење е она што се однесува на сферата на меѓународните односи и надворешната политика. Дипломатија како збор има неколку значења: способност, знаење, вештини и методи на комуникација, одржување на меѓународните односи, преговори, решавање на конфликти. Тоа е она што се однесува на општата дипломатија како термин, но за тоа веќе полека, но сигурно треба да го отвораме патот на дипломатијата што се одвива преку спорт или „спортската дипломатија“, која сè уште не се третира сериозно.

Со самиот развој и амбиција на спортот за квалитет во меѓународната спортска соработка, во борбата за престиж и за угледот на државата во меѓународните односи преку спортот и со високи спортски достигнувања, како и потребата за смислено водење на политиката и оперативните активности во оваа област, во однос на глобалните општествени движења, отворени се и прашања на спортските дипломатски активности во областа на спортот, а особено прашањето на квалификуван и квалитетен кадар и спортски функционери за промовирање на овие активности. Така во последно време препознатлив термин е „спортска дипломатија“, со својата цврста емпириска втемеленост, но и со многу ретки (стручни и научни) толкувања и определби (Štakić, Đ. (2000: 122)³.

Со оглед на природата на меѓународниот спорт, на карактеристичната функција на меѓународните спортски здруженија, институции, органи и тела, како и улогите во функционирањето на меѓународните спортски и други односи, самиот поим на спортска дипломатија (иако често поврзан со севкупните односи меѓу суверени меѓународно правно признати држави) во голема мера подразбира специфична ситуација. Имено, многу висок степен на одговорност и на некој начин подредени на суверенитетот и самостојноста на овие форуми, институции и органи, со вообичаен голем меѓународен углед и со соодветни членства.

Спортските движења, меѓународните организации и цивилните општества денес се во позиција да се прашуваат за јасната видливост на употребата на спортот и неговата моќ, како и привлечноста за промовирање на разни прашања за развојот на борбата против конфликтите. Таквата свест му дава голема одговорност на спортот. Сите оние проекти што се реализираат во спортот и за спортот мораат да ги почитуваат условите на неутралност и независност (Анастасовски, И. 2012)⁴.

ЛИТЕРАТУРА

- Anastasovski, I., Ivanova, S.T., Qazimi, A. (2013): Sport as a substitute for diplomatic activities, Skopje: International Journal of Scientific Issues in physical education, sport and health, 1\2013, PESH Vol.2 No.1 pp.1-111 Skopje, 2013.
- Анастасовски, А. (1989). Општествени основи на спортот, Скопје: ФФК, Група Форум, стр. 94)
- Štakić, Đ. (2000). Sociologija sporta, Beograd: Univerzitet u Beogradu, str.122.
- Anasatsovski, I. (2012). Sport i polika kako persektiva za razvoj i mir, Beograd: Intrenet portal Savremenisport.com, Stručan tekst.

²Анастасовски, А. (1989). Општествени основи на спортот, Скопје: ФФК, Група Форум, стр. 94)

³Štakić, Đ. (2000). Sociologija sporta, Beograd: Univerzitet u Beogradu, str.122.

⁴Anasatsovski, I. (2012). Sport i polika kako persektiva za razvoj i mir, Beograd: Intrenet portal Savremenisport.com, Stručan tekst.

СЕДУМДНЕВНИ ТРЕНИНЗИ ЗА ФИЗИЧКА ПОДГОТОВКА КАЈ РАКОМЕТАРИ ВО ЛЕТНИОТ ПЕРИОД



Гино Стрезовски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта:
strezovskigino@yahoo.com



Влатко Неделковски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта: vlatko4@yahoo.com



Андријана Мисовски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта:
zandrijana@yahoo.com

АПСТРАКТ

Целта на овој стручен труд е да прикаже комплекс на тренинзи за физичка подготовка кај ракометарите во летниот период. Тренингот за физичка подготовка, покрај елементите од т.н. „суво“ трчање, е составен од технички елементи од ракометната игра. Во трудот се прикажани седум тренинга за физичка подготовка со сите елементи од основната техника во ракометната игра, примање, додавање, движење во одбранбен став, скок додавање, скок удар итн.

Клучни зборови: ракомет, тренинг, физичка подготовка.

SEVEN DAYS TRAINING OF PHYSICAL PREPARATION OF HANDBALL PLAYER IN SUMMER PERIOD

Gino Strezovski, Vlatko Nedelkovski, Andriana Misovski
„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje, Faculty of Physical Education, Sport and Health, Republic of Macedonia

ABSTRACT

The aim of this paper is to present the complex of practice for the physical preparation for handball players in the summer period. The practice for physical preparation beside the elements from “dry” running is composed of technical elements from the handball game. In this paper there are seven practices shown for physical preparation with all elements from the basic skills and technique in the handball game, accepting, passing, motion in defending position, passing during jump, shooting during jump etc.

Key words: handball, practice, physical preparation.

ВОВЕД

Модерниот ракомет во ниедна форма не препознава екипи што се привидно спремни на техничко-тактички план, особено екипи со слаба или со лоша физичка подготвеност. Високиот интензитет на играта во текот на целиот натпревар не дозволува импровизација во кој било сегмент од ракометната игра. Добрата физичка подготовка во голема мерка ги штити ракометарите од сериозни повреди, ја зголемува концентрацијата во играта и сериозно помага при одлуките кое движење треба да се изведе во напад и во одбрана. Целта на овој комплекс на седумдневни тренинзи во подготвителниот период кај ракометарите е да се прикаже еден од многуте пристапи кон физичката подготовка на екипата.

ГЛАВЕН ДЕЛ**Тренинг број 1**

Загревање со лесно трчање 4-5 минути (се изведува пред секој тренинг).

Вежби за обликување 10-15 минути (се изведува пред секој тренинг).

Средства за тренинг: дрвени палки.

1. 1x2.000 метри.

- 3x15 склекови, stomачни и грбни.
- 15 склека со подигнување на едната нога.
- 3x15 длабоки клекнувања.

2. 2x1.000 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.

- Вежба во парови. Еден играч е во состојба на склек, додека другиот играч го подига за скочните зглобови и во положба на количка пробува да го турне на лакти или да го преврти на грб.

- Вежба во парови. Еден од играчите со висок цог влече кон напред, додека другиот играч го држи за колкови и му дава отпор влечејќи го кон назад. Се изведуваат 3 серии по 25 метри.

3. 3x800 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.

- 3x15 склекови, stomачни и грбни со дрвена палка,
- 3x15 обеножни поскоци.
- 3x25 обеножни поскоци наназад.

Тренинг број 2

Средства за тренинг: дрвени палки.

1. 3x400 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.

- Суножни поскоци 20 метри – 3 серии.
- Суножни поскоци 20 метри – 3 серии, со високо подигнување на колената, најмалку 11 скока.
- Суножни поскоци наназад 20 метри – 3 серии.

2. 3x500 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.

- Склекови во парови. Едниот играч е во состојба на склек, другиот играч го фаќа и подига за скочните зглобови и во таа положба се изведуваат 3x15 склека.

- Иста како претходната вежба, но во овој случај играчот кој држи го подига партнерот до вертикала и во таа положба изведуваат 3x10 склека.

- Иста како претходната вежба, но во овој случај партнерот ја држи само едната нога.

3. 3x800 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.

- 3x15 склекови, stomачни и грбни со дрвена палка.

- Суножни скокови преку палка која се држи со двете раце, 3 серии слободно.
- Во парови. Едниот играч е во одбранбен став и изведува степ чекор, а другиот играч ја држи палката хоризонтално со две раце, оддалечен 3 метри. На знак, играчот ја испушта палката, а одбранбениот играч се обидува да ја фати пред да падне на подлогата. 3x5 обиди.
- 4. 1x1.000 метри. Пауза три минути со истегнување.
- 5. 5x50 метри, висок интезитет.

Тренинг број 3

Средства за тренинг: дрвени палки и јаже.

- 1x2000 метри,
 - 3x20 склекови, стомачни и грбни.
 - 3x10 стомачни и грбни со палка.
 - 3x15 длабоки чучнувања.
- 2x1.000 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - Во парови, склекови со подигање, 2x10.
 - Во парови, стомачни со подигање, 2x10.
 - Во парови, длабоки чучнувања, состојба на јаване, 3x5.
- 1x800 метри.
 - 3 серии на прескоци со јаже, разни комбинации. Секоја серија трае 30 секунди.
- 1x500 метри.
 - Во парови. Едниот играч е во одбранбен став и изведува степ чекор, а другиот играч ја држи палката вертикално, со едниот крај потпрена на подлогата, оддалечен 3 метри. На знак, играчот ја испушта палката, а одбранбениот играч се обидува да ја фати пред да падне на подлогата. 3x10 обиди.
- 1x400 метри. Пауза 30 секунди.
- 1x300 метри. Пауза 30 секунди.
- 1x200 метри.

Тренинг број 4

Средства за тренинг: дрвени палки, јаже и медицинка 800 грама.

- 1x1.000 метри.
 - 3x20 склекови, стомачни и грбни.
 - 3x15 стомачни и грбни со палица.
 - 3x15 длабоки чучнувања.
- 2x800 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - Додавање во парови со медицинка, со две раце (аут). 3x15 секунди.
 - Додавање во парови со медицинка. 3x20 секунди.
 - Додавање во парови со медицинка, во скок. 3x15 секунди.
- 3x500 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - Комбинирано прескокнување на јаже.
- 4x400 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - Додавање на медицинка во седната положба со две раце (аут) 3x30 секунди.
 - Додавање на медицинка во седната положба со една рака. 3x30 секунди.
 - Додавање со скок и склек. 3x30 секунди.
- 5x300 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - Истегнување.

Тренинг број 5

Средства за тренинг: пречки во висина од 30 и од 60 сантиметри, јаже и медицинка 800 грама.

1. 2x1.000 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - 10 пречки од 30 сантиметри поставени на далечина од 1,5 метри. Претрчување со среден џог. 5 серии.
 - 10 пречки од 30 сантиметри поставени на далечина од 1,5 метри. Претрчување со висок џог. 5 серии.
 - 10 пречки од 30 сантиметри поставени на далечина од 1,5 метри. Претрчување со суножни поскоци. 5 серии.
2. 2x500 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - Аут додавање со медицинка во седната положба. 3x35 секунди.
 - Аут додавање со медицинка во легната положба на грб. 3x35 секунди.
 - Аут додавање со медицинка во легната положба на стомак. 3x35 секунди.
3. 3x300 метри. Пауза меѓу сериите 30 секунди, со истегнување.
 - 5 пречки 60 сантиметри, поставени на далечина од 1 метар. Суножни прескоци.
 - 5 пречки 60 сантиметри, поставени на далечина од 1 метар. Бочни прескоци.
 - 10 пречки 60 сантиметри, поставени на далечина од 1 метар. 5 суножни и бочни прескоци.
4. 5x200 метри. Пауза меѓу сериите 30 секунди, со истегнување.
 - Додавање во парови со медицинка. 3x30 секунди.
 - Додавање во парови со медицинка во скок. 3x30 секунди.
 - Додавање во парови со медицинка со длабоко чучнување. 3x30 секунди.
5. 5x100 метри. Пауза меѓу сериите 30 секунди, со истегнување.
 - Истегнување и скокови со јаже.

Тренинг број 6

Средства за тренинг: препони 30 и 60 сантиметри, јаже и медицинка 800 грама.

1. 1x2.000 метри.
 - 3x30 склек, стомак и грб.
 - 2x15 склека со подигнување на една нога.
 - Склекови во парови. Едниот играч е во состојба на склек, другиот играч го фаќа и подига за скочните зглобови и во таа положба се изведуваат 3x15 склека.
 - Иста како претходната вежба, но во овој случај играчот кој држи го подига партнерот до вертикала и во таа положба изведуваат 3x10 склека.
 - Иста како претходната вежба, но во овој случај партнерот ја држи само едната нога. 3x10 склека.
2. 2x1.000 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - Додавање во парови со медицинка. 3x35 секунди.
 - Додавање во парови со медицинка во скок. 3x35 секунди.
 - Додавање во парови со медицинка во скок и склек. 3x35 секунди.
3. 2x800 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - 5 пречки 60 сантиметри, поставени на далечина од 1 метар. Суножни прескоци.
 - 5 пречки 60 сантиметри, поставени на далечина од 1 метар. Бочни прескоци.
 - 10 пречки 60 сантиметри, поставени на далечина од 1 метар. 5 суножни и бочни прескоци.
4. 5x200 метри. Пауза меѓу сериите 30 секунди.
 - Играчите се поделени во две групи. Едната група во место на далечина од 1,5 метар еден од друг, работи некоја задача (висок џог, суножни високи поскоци и сл.), додека другата група во одбранбен став се движи меѓу нив.
 - Иста како претходната вежба, но играчите од првата група се движат напред назад со висок џог.
 - Иста како претходната вежба, но играчите од првата група се во колона и благо фаулираат.

5. 4x100 метри. Пауза меѓу сериите 30 секунди.
- Слободни скокови со јаже.

Тренинг број 7

Средства за тренинг: препони 30 и 60 сантиметри, јаже и медицинка 800 грама.

- 3x800 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - 3x25 склекови, стомак, грб.
 - 3x25 метри суножни поскоци со рацете на колкови.
 - 3x25 метри суножни поскоци наназад.
- 3x500 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - Додавање во парови со медицинка. 3x35 секунди.
 - Додавање во парови со медицинка во скок. 3x35 секунди.
 - Додавање во парови со медицинка во скок и склек. 3x35 секунди.
- 2x1.000 метри. Пауза меѓу сериите една минута, со истегнување.
 - 10 пречки од 30 сантиметри поставени на далечина од 1 метар. Претрчување со среден џог. 5 серии.
 - 10 пречки од 30 сантиметри поставени на далечина од 1 метар. Претрчување со висок џог. 5 серии.
 - 10 пречки од 30 сантиметри поставени на далечина од 1 метар. Прескокнување со суножни поскоци. 5 серии.

ЗАКЛУЧОК

Приказот на ваков вид тренинзи за физичка подготовка на ракометарите е новитет во ракометната игра. Менувањето на ритамот и на интензитетот на тренингот е, всушност, приказ на ритамот на самиот натпревар. Ако во минатиот период еден врвен ракометар, на еден натпревар, истрчувал 1.500 до 2.000 метри, денес со менувањето на играта, големиот број контра и полуконтра напади, ритамот во напад и движењата во зонските формации, ја зголемија, двојно, па и повеќе, метражата на еден натпревар. Големиот број ациклични движења, јаките и дрски фаули во одбрана и големиот број на скокови и удари на гол не дозволуваат еден врвен ракометар да влезе физички неподготвен во натпревар. Во голема мерка физичката подготвеност зависи и од сериозниот приод во фитнес подготовката, правилната исхрана, суплементите и, се разбира, психолошката подготвеност.

ЛИТЕРАТУРА

- Adams, K., O Shea, J.P., O Shea, K.L. and Climstein, M. (1992) The effects of six weeks of squat, plyometrics and squat plyometrics training on power production. Journal of Applied Sports.
- Milic, V., (2007). Promena u razvoju snage nogu pod uticajem pliometrijske metode treninga kod odbojkasa, Magisterski rad. Nis: Fakultet sporta I fizickog vaspitanja.
- Pokrajac, B. (1995). Moje trenersko iskustvo, Beograd.
- Стрезовски, Г. (2002) Ракомет. Скопје, Македонско сонце.
- Vuleta, D., Milanovic, D., et al (2004). Znanstvena istrazivanja u rukometu, Zagreb: Kinezioloski fakultet, Hrvatski rukometni savez.

МЕТОДСКА ПОСТАПКА НА ОБУКА И УСОВРШУВАЊЕ НА ОСНОВНАТА РАКОМЕТНА ТЕХНИКА (ПРИМАЊЕ И ДОДАВАЊЕ НА ТОПКА)



Влатко Неделковски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта: vlatko4@yahoo.com



Гино Стрезовски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта: strezovskigino@yahoo.com

АПСТРАКТ

Целта на овој стручен труд е да даде придонес кон подигнувањето на свеста за важноста на основната ракометна техника, конкретно на техниката на примање и на додавање на топката, за проблемите и придобивките што се појавуваат како резултат од добро спроведената обука, како и предлог на комплекс на тренинг за обучување на основниот елемент во ракометната игра со предлог на комплекс за негово усовршување.

Клучни зборови: ракомет, методика, основна техника.

Vlatko Nedelkovski, Gino Strezovski
„Ss. Cyril and Methodius“ University in
Skopje, Faculty of Physical Education, Sport
and Health, R. Macedonia

ABSTRACT

The purpose of this paper is to contribute to raising awareness of the importance of basic handball technique, specifically of the art of receiving and adding the ball., problems and benefits that arise as a result of well-conducted training and the proposed training complex of basic element in handball game with proposal of training complex for improvement thereof.

Keywords: handball, methodology, basic technique.

ВОВЕД

Основната ракометна техника претставува темел во процесот на создавање на врвни ракометари, што претставува крајна цел на секој тренажен процес. Фазите на развој што секое дете мора да ги помине треба да бидат придружени со соодветна стручна работа на наставникот/тренерот од моментот на првиот контакт со овој спорт во основното училиште на часот по физичко преку училишните екипи и натпреварите во системот на училиштен спорт, па преку тренажниот процес во клубовите сè до соодветните национални репрезентации. На моменти забораваме на важноста на првите чекори и првите навики што се стекнуваат на почетокот на тренажниот процес и последиците или придобивките од него во зависност од стручно одработената обука на почетокот. За таа цел е и овој труд што треба да помогне особено кај стручните работници, кај најмладите категории за подигнување на свеста и за потенцирање на важноста на основната ракометна техника.

КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ

Идејата е во подготвителниот дел на часот / тренингот да се искористат вежби од основната ракометна техника што ќе го подготват организмот за главниот дел од часот/тренингот каде што доминантно место ќе има методската постапка на обука на примање и на додавање на топката.

ВОВЕДЕН ДЕЛ ОД ЧАСОТ / ТРЕНИНГОТ

- Водење топка со двете раце праволиниски;
- Движење бочно во основен паралелен став;
- Водење топка со промена на правец;
- Движење бочно во основен дијагонален став;
- Водење топка наназад праволиниски,
- Водење топка наназад со промена на правец;
- Движење бочно во основен паралелен став со кошаркарско додавање на топката во висина на гради во парови;
- Движење бочно во основен паралелен став со додавање на топката над глава во парови.

ГЛАВЕН ДЕЛ ОД ЧАСОТ

- Демонстрација на примање и на додавање на топка;
- Додавање од паралелен став;
- Додавање од исчекорен став со одразна нога напред;
- Додавање со исчекор на одразна нога (еден чекор);
- Додавање со двочекор (замашна – одразна);
- Додавање со трочекор (одразна- замашна – одразна);
- Додавање со трочекор од подлога;
- Додавање со промена на растојанието меѓу учениците.

БЕЛЕШКА: Во зависност од забележаните грешки се врши корекција на држењето на раката, начинот на држењето на топката и нејзиното исфрлање, грешките при примањето на топката (во место или наназад) и др.

ВЕЖБИ ЗА УСОВРШУВАЊЕ НА ПРИМАЊЕ И НА ДОДАВАЊЕ НА ТОПКА

- Играчите/учениците се поделени на 4 групи поставени во квадрат;
- Додавање на топката во правец на движење на стрелките на часовникот и враќање во својата колона;
- Додавање на топката и претрчување на играчите во колоната каде што ја додале топката;
- Додавање на топката и претрчување на играчите во колоната обратно од таа каде што ја додале топката;
- Претходните три вежби, но сега се изведуваат со две топки;
- Додавање во дијагонала, а движење во колоната од десно;
- Паралелно додавање, а претрчување во дијагоналната колона.

ЗАКЛУЧОК

Почитувањето на основните педагошки принципи е основен предуслов за правилна обука на секој млад спортист. Правилната методска постапка при обуката е вториот најбитен елемент што придонесува за постигнување на врвно мајсторство во одредена техника. Кога на тоа ќе се додадат правилната селекција, просторните услови, материјалните средства и правилната стручна работа, се добиваат услови за постигнување на врвен спортски резултат. Доколку се прескокнат или нецелосно се спроведат првите два услова, крајниот резултат нема да биде посакуваниот. Овој труд дава приказ на комплекс на тренинг за развој на основната ракометна техника што може да биде основа и идеја за надоградување на методиката на обучување на примање и на додавање на топката.

ЛИТЕРАТУРА

- Pokrajac, B. (1995). *Moje trenersko iskustvo*, Beograd.
- Стрезовски, Г. (2002) *Ракомет*. Скопје, Македонско сонце.
- Vuleta, D., Milanovic, D., et al (2004). *Znanstvena istrazivanja u rukometu*, Zagreb: Kinezioloski fakultet, Hrvatski rukometni savez.

Кондиција

ДОДАВАЊЕ НА ТОПКА СО ПРСТИ НАПРЕД



Јошко Миленкоски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје,
Факултет за физичко образование, спорт и
здравје, Република Македонија
Ел. пошта: milenkoskijosko@yahoo.com



Андријана Мисовски

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје,
Факултет за физичко образование, спорт и
здравје, Република Македонија
Ел. пошта: zandrijana@yahoo.com

АПСТРАКТ

Во трудот е презентирана техниката на изведување на елементот додавање на топката со прсти напред. Низ конкретни вежби презентирани е дел од методиката на обучување на елементот, за потребите на учениците во основните и во средните училишта што оставаат можност за надградба откако тие ќе бидат совладани.

Клучни зборови: одбојка, додавање на топката со прсти.

OVERHEAD PASSING

Andriјana Misovski

**„Ss. Cyril and Methodius“ University in
Skopje, Faculty of Physical Education, Sport
and Health, Republic of Macedonia**

ABSTRACT

In this paper was presented passing with the fingers in volleyball. Specific exercises showing part of the methodological training of the member for the needs of students from primary and secondary schools. There is a possibility to upgrade when these exercises are overcome.

Key words: volleyball, passing with the fingers.

ВОВЕД

Одбојката претставува комплексна спортска активност што од играчите бара да изведуваат одредени техничко-тактички дејствија во напад и во одбрана. Застапеноста на одредени структурални елементи за време на играта во голема мерка зависи од индивидуалните квалитети на поединецот, од неговото ангажирање и од соработката со останатите играчи. Според ова одбојката е спорт во кој колективноста доаѓа до израз при што од играчите се бара сопствените способности да ги прилагодуваат кон потребите на екипата.

Структурата на одбојкарската игра ја сочинуваат: **техника и тактика на играта.**

Техниката на играта ја сочинуваат елементи што се изведуваат без топка и елементи што се изведуваат со топка.

Тактиката можеме да ја поделиме на тактика во напад и тактика во одбрана.

Техниката е основно средство за водење спортска борба во одбојката. Одбојкарската техника ја сочинуваат основните технички елементи што се неопходни за решавање на одредени тактички задачи во различни ситуации од играта.

Секој елемент од техниката се состои од неколку меѓусебни фази на изведување, и тоа:

- **почетна фаза** на секој технички елемент подразбира почетна позиција на одбојкарот или таканаречен почетен одбојкарски став;
- **подготвителна фаза** претставува движење на одбојкарот кон топката (поставување на рацете при одбивање на топката, при прием на топката, при залет, при скок, при испружување на рацете при блок и сл.);
- **основна фаза** претставува контакт со топката (момент на допир на рацете со топката) и
- **завршна фаза** претставува заземање на нова положба на одбојкарот и подготовка за нова акција.

Класификацијата е поим што опфаќа логичка систематизација на сите технички елементи во еден систем. Во современата класификација, техниката на одбојката ја делиме на: техника во напад и техника во одбрана. Тие се тесно поврзани меѓу себе. Недоследноста на овој критериум од кој поаѓа современата класификација е во тоа што не може да се направи јасно разграничување на тоа кои елементи од одбојкарската техника се елементи на нападот, а кои елементи на одбраната.

Следниот критериум ја дели техниката на: техника на изведување на елементи без топка и техника на изведување на елементи со топка.

Елементи што се изведуваат без топка се одбојкарски ставови и движења.

Елементи што се изведуваат со топка се додавање на топката со прсти, додавање на топката со подлактици, додавање со повалки, сервис, смеч и блок.

ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА СО ПРСТИ НАПРЕД

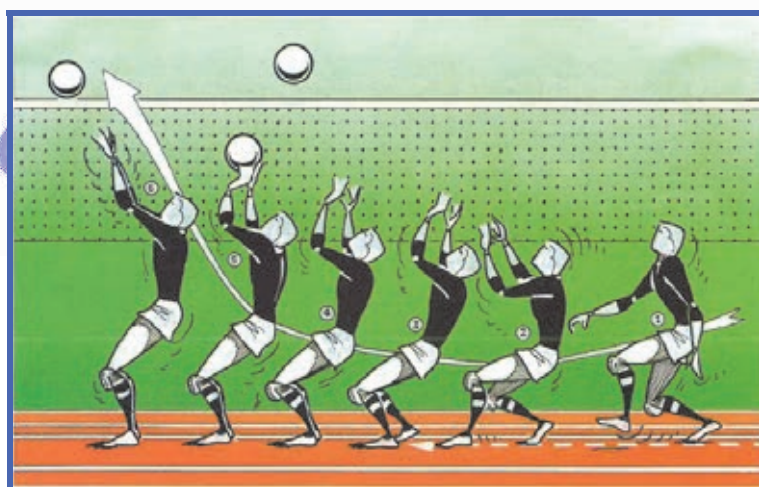
Додавањето на топката со прсти напред се изведува во еден од одбојкарските ставови во зависност од тоа каква топка очекува одбојкарот.

Во првата почетна фаза, одбојкарот треба да заземе правилен одбојкарски став и да го постави своето тело под топката, а рамената и стапалата треба да бидат свртени кон правецот на додавањето. Во моментот на доаѓањето на топката, одбојкарот ги подига рацете пред челото, на околу 15-20 сантиметри пред лицето. Основно правило при

додавањето на топката со прсти е таа да се одбие пред лицето. За таа цел прстите се широко отворени. Палците се блиску еден до друг на околу 5 сантиметри и насочени кон назад и долу. Прстите се во форма на отворен круг со отворот кон правецот од каде што доаѓа топката. Шаките се во продолжение на подлактиците и малку свиткани кон назад. Рацете се свиткани во лактите што се поставени во висина на рамената и малку на страна, а аголот што го зафаќаат подлактиците и надлактиците изнесува 90° . Положбата на шаките, подлактиците и замислената линија на лактот од едната до другата рака потсетува на рамнокрак триаголник. Наредната фаза е прием на топката со прстите и нејзина амортизација. Топката се прима со сите прсти, а истовремено тежиштето на телото се спушта малку пониско, а со тоа започнува и одбивањето на топката. Движењето започнува од скочните зглобови, преку зглобовите на колената, колковите, рамената, со испружување на лактите и на крај од зглобот на шаките. При одбивањето на топката најголем контакт остваруваат палците, показалците и средните прсти кои ја допираат топката со целата должина, а другите прсти со горните фаланги. За да биде одбивањето чисто, топката не смее да пропадне во шаките и да ги допре дланките.

Во последната фаза, по одбивањето на топката рацете се испружени во лактите, а дланките се завртени кон напред во правец на додадената топка што не треба да има ротација при движењето.

Во зависност од тоа на какво растојание се додава топката се вклучуваат повеќе или помалку мускулни групи, а нозете и рацете се помалку или повеќе свиткани во зглобовите на колената и во лактите.



МЕТОДИКА НА ОБУЧУВАЊЕ НА ДОДАВАЊЕ НА ТОПКАТА СО ПРСТИ НАПРЕД

Индивидуална работа

1. Одбивање на топката со прсти над главата во среден одбојкарски став.
2. Одбивање на топката со прсти над главата наизменично, ниски и високи топки.
3. Одбивање на топката со прсти над главата, од среден став до клекнување и повторно исправање.
4. Одбивање на топката со прсти над глава, од среден став до седнување на подот и повторно исправање.
5. Одбивање на топката со прсти над глава во седење, од седење трупот се спушта до подот и се подига до почетната позиција.

Работа во парови

1. Додавање на топката со прсти на кратко растојание (2-3 метри).
2. Додавање на топката со прсти на подолго растојание (5-6 метри).
3. Додавање на топката со прсти во парови во движење.

- Играчите се поставени на основната линија со лице свртени еден кон друг, топката ја додаваат и се движат во среден став со дочекор под мрежата до основната линија од спротивната страна на теренот. Во следното изведување на истата вежба, играчите си ги менуваат местата.

Работа во групи

1. Играчите се поставени во колони во зоните 4, 2, 1 и 5. Играчите од предните зони се свртени со лице кон основната линија, додека играчите од задните зони се свртени со лице кон мрежата. Топката се додава со прсти напред во зоните 2 и 1 наизменично, и во зоните 4 и 5 наизменично. Играчите по додавањето на топката се движат во соседната колона така што ротираат во правецот на стрелките на часовникот (од зона 1 по додавањето на топката со прсти во зона 2 играчот трча во зона 5, од зона 5 по додавањето на топката со прсти во зона 4 играчот трча во зона 4, од зона 4 по додавањето на топката со прсти во зона 5 играчот трча во зона 2, од зона 2 по додавањето на топката со прсти во зона 1 играчот трча во зона 1).
2. Истата вежба се изведува со ротација на играчите во спротивен правец. По додавањето на топката со прсти играчите трчаат од зона 1 во зона 2, од зона 2 во зона 4, од зона 4 во зона 5, од зона 5 во зона 1.

Работа во групи на мрежа

1. Играчите се поставени по две групи од двете страни на мрежата во зоните 3, 4 и 5 од едната страна на теренот и во зоните 3, 2 и 1. Секоја група работи засебно. Сите играчи ја додаваат топката со прсти, свртени во правец на додавање на топката. Топката се движи во правец од одбранбените зони (зона 1 и зона 5), кон зоната за организација на напад (зона 3) и потоа кон зоните за напад (зона 2 и зона 4).
2. Играчите се поставени исто како и во претходната вежба со тоа што играчите од зоните 2 и 4 се свртени со лице кон мрежата и ја префрлуваат топката од спротивната страна на

теренот. (Топката се движи од зона 5 кон зона 3, кон зона 4, потоа преку мрежата кон зона 1, кон зона 3, зона 2, преку мрежа).

ЗАКЛУЧОК

Во трудот е презентирана техниката на изведување на елементот додавање на топката со прсти напред и пример на конкретни вежби од методиката на обучување на елементот, за потребите на учениците во основните и во средните училишта кои оставаат можност за надградба откако тие ќе бидат совладани. По совладувањето на основните вежби ќе се премине на примена на сите обучени елементи низ вежби што симулираат ситуации на игра и нивна примена на одбојкарски натпревари.

ЛИТЕРАТУРА

- Димитрова, П. (1992). Методика на преподавањето по волејбол. Софија: Национална спортна академија.
- Јанковиќ, В. и Марелиќ, Н. (1995). Одбојка. Загреб: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Костиќ, Р. (1999). Техника и тактика. Ниш: Факултет спорта и физичког васпитања.
- Циев, М. и Миленкоски, Ј. (2002). Одбојка. Скопје: Факултет за физичка култура.



Кондиција

ПРОГРАМИРАНАТА КИНЕЗИОЛОШКА ДРАЗБА КАКО ОСНОВЕН ПРЕДУСЛОВ ВО ПРИМЕНАТА НА АНТРОПОЛОШКАТА КИНЕЗИОЛОГИЈА ЗА ПОТРЕБИТЕ НА ВРВНИОТ СПОРТ



Митричка Џ. Старделова

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје,
Факултет за физичко образование, спорт и здравје
Ел. Пошта: mstardelova@yahoo.com

АПСТРАКТ

Како резултат на дразбата од надворешната и од внатрешната природа се одвива постојаниот напречен метаболизам, преку нормалниот тек на биоелектро-потенцијалите што се извршуваат преку промената на применетите прехранбени продукти од надворешната средина.

Во своето дело „Anti Diring“ Фридрих Енгелс го определува животот како форма на постоење на белточните тела, а таа форма на постоење е можна само преку перманентно напречно обновување на белточните заедно со сите други биофизички и биохемиски својства. Во тоа обновување на живата материја спаѓа и обновувањето на психолошко-функционалните процеси кај човекот. Со новите методи на истражувањето се потврдува дека обновувањето на животната клетка се извршува многу побрзо и поинтензивно отколку што се мислеше порано, а што зависи од примената на разни методи како што се: од начинот на исхраната, од хигиената, од различните физикални третмани, дозирано оптоварување, од социјалната средина, од педагошко-медицинските совети, психотерапијата, од хемиската терапија и друго. Во врвниот спорт не може да се замисли успехот без строго програмирање во агонистичката кинезиологија.

Клучни зборови: кинезиолошка, дразба, интензивно, обновува, психолошко функционални, процеси, врвен спорт.

THE PROGRAMMED KINESIOLOGIC STIMULUS AS A PRIMARY PREREQUISITE IN THE RECEIVED ANTHROPOLOGICAL KINESIOLOGY FOR THE PURPOSES OF THE ULTIMATE SPORT

Mitrichka Dz. Stardelova

„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje,
Faculty of Physical Education, Sport and Health,
Republic of Macedonia

ABSTRACT

As a result of the outer and inner nature of the stimulus, a permanent cross metabolism occurs through the bioelectric potentials which are performed by the modification of the received alimentary products from the environment.

In his work „Anti Diring“, Friedrich Engels determines life as a form of existence biogenic (protein) bodies, which form of existence is possible only through permanent cross regeneration of the biogenic (protein) bodies along with all the other biophysical and biochemical features.

The regeneration of the living matter includes psychological and functional processes in the human. With the new researching methods it is verified that the regeneration of the living cell is performed much faster and more intensively than previously thought, due to the application of various methods as: diet, hygiene, various physical treatments, overdose, social environment, pedagogy medical councils, psychotherapy, chemical treatment etc. The ultimate sports success cannot be imagined without a strict programming in agonist kinesiology.

Keywords: kinesiological, stimulus, intensive, renewed, psychological and functional processes, ultimate sport.

ВОВЕД

Долго време се сметало дека процесите на самообновување се вршат (во живата клетка) сами од себе, по некаков автоматски пат. Сè уште не беше утврден факторот дека сите процеси на самообновувањето се извршуваат, односно се ставаат во фаза на акција само преку процесот на возбудувањето, дразнењето. Всушност, на овај феномен денес се темели примената на современата кинезиологија што преку своите методи на примена го активира процесот на забрзано самообновување на организмот преку негово програмирано провоцирање. Ова програмирано провоцирање на човечкиот организам, всушност, е дразнење, возбудување на организмот или смирување, а има цел да дејствува на возбудните или на задржните процеси во организмот, односно на симпатикусот или парасимпатикусот (види шема 1).

Така само за време на програмираното физичко дразнење на организмот (возбудувањето) во организмот се забележува засилена размена на хранителните продукти на живата материја. За задоволување на своите потреби, организмот мора да прима храна од надворешната средина. Колку што е е поквалитетна храната, дотолку побрзо се врши самообновувањето на организмот. Според тоа возбудувањето на организмот е основно за појавата на живата клетка-протоплазмата. Тоа, всушност, е работна состојба на живата материја, односно кога мускулните влакна ќе се доведат во состојба на возбудување, тогаш тие ќе вршат работа. На тој начин организмот се става во движење, во контракција, со еден збор во фаза на работа. Кога жлездите ќе се стават во фаза на возбудување, тогаш тие лачат хормони. Тоа лачење на хормони, всушност, е работна состојба на жлездите. Кога определени неврони ќе се доведат во состојба на возбудување во кората на големиот мозок, тоа значи се става во работна фаза психичката форма на движење на материјата и се појавуваат психички форми на движење. Тоа е функцијата, односно работната состојба на тие неврони, односно кортексот. Според тоа надвор од возбудувањето на организмот нема психички форми на преживување. Меѓутоа, самата биохемиска и биофизичка форма на програмираното и непрограмираното дразнење сè уште точно не е потврдена. Се смета дека процесот на возбудувањето предизвикува внатрешно молекуларно и меѓумолекуларно движење на различните честички на организмот, при што се извршува работа, секретирање или нервен импулс. Според повеќе автори, филозофи во светот, се смета дека возбудената протоплазма во фазата на парабиоза покажува структурни промени и појава на здружување на фазите што се во акција, намалување на степенот на дисперзијата во цитоплазмата и јадрото на клетката. Се зголемува триењето во протоплазмата, се зголемува натрупувањето на млечната киселина. Доколку дразнењето на клетките продолжи подолго време, доаѓа до структурни промени на протоплазмата, при што клетката не е во состојба повеќе да работи, па така доаѓа до фаза на парабиоза. Парабиозата е од своја страна неможност клетката да ја прими дразбата.

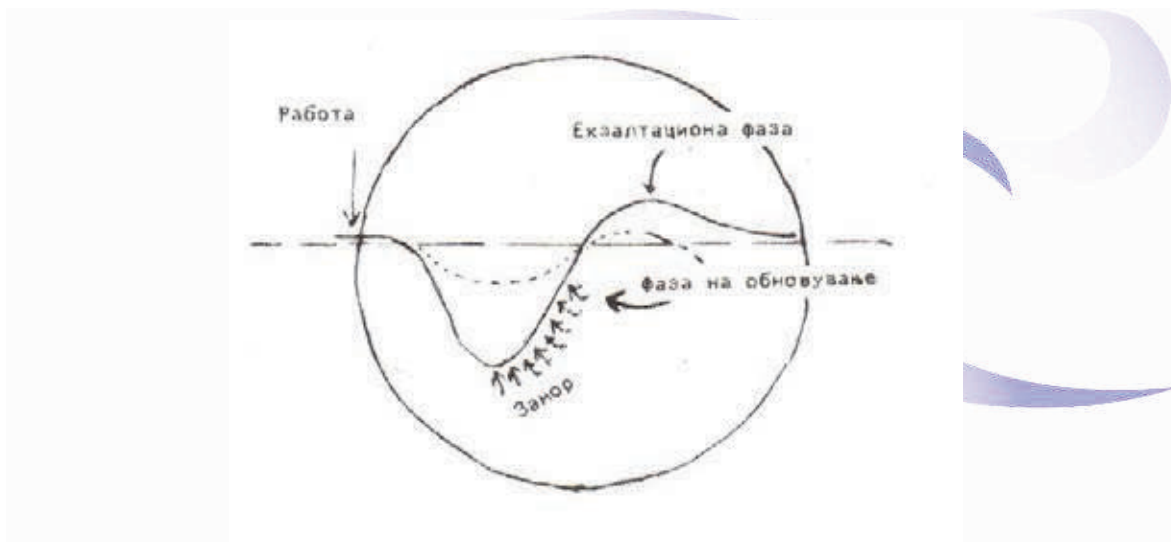
ДИСКУСИЈА

Возбудувањето на организмот преку различни физички оператори претставува структурно разместување на прехранбените продукти на клетката при што протоплазмата е во фаза на работа и неможност да прими нови возбудни акции. Тоа значи дека се наоѓа во состојба на мирување. Во таа смисла, преку процесот на асимилација на примената храна однадвор, потребно е обновување на прехранбените продукти во протоплазмата при што се изградуваат нови структури и се натрупуваат нови енергетски потенцијали на клетките. Моментот на заморот во организмот се нарекува фаза на парабиоза при што организмот се обновува структурно и функционално. При програмираното физичко оптоварување, фазата на парабиоза, организмот го доведува во состојба на поголема структурна и функционална

способност во смисла: организмот да прима поголеми оптоварувања од претходните, односно тој е во поголема работоспособност (види шема 1).

Според физиолозите, споменати во книгата на Матеев Д. (Шерингтон, И. П. Павлов, Ухтомскиј, Чаговец, Јаковлев и др.), фазите од дразнењето на организмот што го ставаат телото во работна акција или одмор можеме да си ги претставиме на следниов начин:

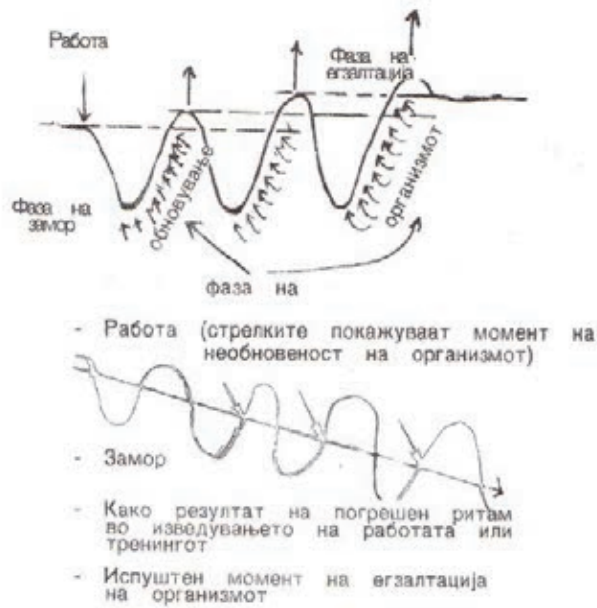
Фаза на дразнење	- дезасимилација (катаболизам), истрошување,
Фаза на замор	- парабиоза, асимилација, обновување,
Фаза на егзалтација	- натрупување на енергетски потенцијал што го доведува организмот во фаза на структурно и функционално усовршување.



Слика 1.

Тоа, всушност, е циклусот на самообновување на живата материја, која стапува во работна фаза преку возбудувањето, а за време на паузата (заморот) се самообновува и предизвикува фаза на егзалтација. Фазата на егзалтација значи способност на организмот да прима поголеми оптоварувања (поголеми возбудувања) од претходните. Усогласеноста помеѓу фазите на дразнење и фазите на замор синхронизирано проследени со фазата на егзалтација е основниот успех во врвниот спорт. Секако истапување од овој ритам може да доведе до состојба на замор или до претренираност на организмот или, пак, до состојба на невротичност. Ваквите состојби создаваат и услови за повреди на меките ткива. Според тоа живиот човечки организам се разгледува како да е отворен термодинамички систем, што треба да се одржува во перманентен биланс во кој протокот на енергија е избалансиран под формата на одделување на топлинската енергија и на механичката работа.

Затоа денес, покрај тренингот, во врвниот спорт треба да се води сметка како програмираното движење дејствува на човечкиот организам и кои се тие методи за интензивно заздравување во процесот на тренингот и натпреварувањето во врвниот спорт и можноста за генерализација од интензивно закрепнување во спортот и општо за интензивната рехабилитација во клиничките центри.



Слика 2.

ЗАКЛУЧОК

Од досега изложеното произлегува дека програмираната дразба испратена од кинезиолошките активности наречени кинезиолошки стимулси се основен предуслов за создавање перфекција од човековиот организам врз основа на дразнењето, на возбудувањето на човечкиот организам.

Можеме да градиме специјални кинезиолошки програми што ќе дејствуваат врз човечкиот организам како трансформациски правец од аспект на подобрувањето на сите моторни способности, сила, брзина, издржливост, прецизност, еластичност, координација, агилност и друго, како и од аспект на волуменот и масата на телото, трансверзалните и лонгитудиналните димензии.

Примената на сите овие методи во различни комбинации за интензивно заздравување и обновување или рехабилитирање при когнитивниот простор, социјализацијата на личноста и друго. Кинезиолошките стимулси и нивното влијание врз латентниот простор на човекот, односно централниот нервен систем, за да може стручното лице да го изведува правилно кинезиолошкиот процес, односно управувањето со кинезиолошките активности потребни се добри познавања од основните кинезиолошки, медицински дисциплини како што се:

- теорија на кинезиологијата;
- кинезиолошка методика;
- теорија на применета кинезиологија;
- кинезиолошка физиологија;
- кинезиолошка анатомија;
- кинезиолошка хигиена;
- кинезиолошка биомеханика;
- кинезиолошка биохемија;
- кинезиолошко медицинска контрола во спортот;
- кинезиолошко ортопедска медицина;
- естетска кинезиологија;
- кинезиолошко медицинска кинезитерапија, односно клиничка кинезиологија итн.

Исто така потребно е и доброто познавање на кинезиолошката педагогија и психологија.

ЛИТЕРАТУРА

Старделова Џ. М.: Промени кои настануваат од кинезиолошките активности во антрополошкиот статус на човекот - причина за долг и здрав живот, како и за промени во терминологијата на физичката култура. Винаца, 2003 г, научен труд.

Старделова, М.: (2006) Онтогенетскиот развој кај учениците од двата пола од основното и средното образование во Македонија како предикција за селекција во спортот, Докторска дисертација, ФФК - Скопје.

Trnovsky G.: Kryotherapie Richard pflaum Verlag. KG. Munchen, 1979.

Fridrich. S.: Die Kneipkur. Goldman Medizin, Munchen Verlag, 1975.

Џамбазовски А.: Опоравак у спорту. Докторска дисертација, Београд, 1988, ФФК.

Џамбазовски А.: Кинезиолошка медицина, Скопје, 2011.

Џамбазовски А.: Кинезиолошка антропологија (Теорија на физичката култура), Скопје, 2004.



ЗОШТО САД СЕ СВЕТСКА СПОРТСКА ВЕЛЕСИЛА?

УЧИЛИШНИОТ И УНИВЕРЗИТЕТСКИОТ СПОРТ КАКО ОСНОВА ЗА ВРВНИ СПОРТСКИ ДОСТРЕЛИ ВО САД



Зоран Т. Поповски

Општински сојуз за училиштен спорт на општина Карпош,
Република Македонија
Ел. пошта: zoran_popovski@yahoo.com



Томислав З. Поповски

Општински сојуз за училиштен спорт на општина Карпош,
Република Македонија
Ел. пошта: popovski.tomislav@yahoo.com

АПСТРАКТ

Движечка сила на спортскиот живот во САД се училишниот и универзитетскиот спорт. Тие се единствените можности за организирано занимавање со спорт на младите од 6 до 21 година во оваа држава. Таму не постојат клубови што работат со помлади категории, туку спортско-натпреварувачките активности за учениците и за студентите се организирани во системи на натпревари во основните, во средните училишта и на универзитетите. Учениците кои ќе покажат најмногу во текот на натпреварите, освен медали, пехари и други признанија, се стекнуваат со шанса да добијат стипендија за студии на некој од американските универзитети каде што ќе продолжат да ја развиваат својата спортска кариера. Спортот на универзитетите во САД е лулка на врвниот спорт. Општ е впечатокот дека ако универзитетскиот спорт доживее криза, тоа бездруго ќе се почувствува во спортските резултати на национално ниво. Училишниот и универзитетскиот спорт во САД оневозможуваат рана комерцијализација на спортот и социјална дискриминација на младите во однос на занимавањето со спорт.

Клучни зборови: училиштен, универзитетски, спорт, САД.

WHY USA IS WORLD SPORT LEADER? SCHOOL AND UNIVERSITY SPORT AS A BASIS FOR ULTIMATE SPORT ACHIEVEMENTS IN USA

Zoran T. Popovski
Tomislav Z. Popovski

School Sport Association of Municipality Karposh

ABSTRACT

Driving force of the sport life in USA are the school and university sport. They are the unique opportunity for the children and youth between 6 and 21 year age for sport practicing in organized way in this country. There are no clubs that are dealing with the younger categories of athletes and the competitions and championships are organized in proper systems for primary and high schools and universities. The high school students that will achieve the best results in those competitions, beside the medals and plaques can afford the scholarship from the prestige US universities to continue with their sport development. University sport is the cradle of the superior sport in the country. It is a general perception that if the university sport falls in a crisis, it will immediately reflect to the results of the prime sport. School and university sports disable early commercialization of the sport and social discrimination among the young population in terms of performing sports activities.

Key words: school, university, sport, USA.

ВОВЕД

Мал е бројот на спортови во кои репрезентативците на Соединетите Американски Држави (САД) не се рангирани на највисоките места. Со оглед на големината на населението и на огромните потенцијали за селекција, некој ќе рече дека тоа е за очекување. Но, од друга страна може да се набројат уште многу други држави со голема популација што во спортот се сосема просечни, дури и потпросечни. Значи има нешто во спортскиот систем на САД што го прави спортот во оваа земја супериорен во однос на останатите земји во светот.

Врз основа на една скромна анализа на спортот во оваа земја, со сигурност може да се каже дека *spiritus movens* (движечка сила) во спортскиот живот на САД се училишниот и универзитетскиот спорт. Тоа е навистина невообичаено ако се знае дека денес спортот во светот често има третман на комерцијална дејност. Зошто е тоа така?

Веднаш треба да се расчисти евентуалното недоразбирање. Имено, училишниот и универзитетскиот спорт се основа за развој на спортот во САД, но тие не можат да го заменат врвниот спорт. Тој се гради на темелите на училишниот и универзитетскиот спорт што се ефикасни филтри низ кои се пробиваат само најдобрите, кои можат да градат потоа и професионална кариера.

Во САД не постојат клубови што работат со помлади категории, туку спортско-натпреварувачките активности за учениците и за студентите се организирани во системи на натпревари во основните, во средните училишта и на универзитетите. Сето тоа е дел од јавниот образовен систем на САД што е бесплатен за секој кој живее или привремено престојува таму. Ако си поставите хипотетичка дилема: Што ако не учам, ако не сакам да учам, а сакам да бидам врвен спортист? Одговорот е многу едноставен. Ако не учиш, во САД немаш никаква можност организирано да се занимаваш со спорт.

УЧИЛИШТЕН СПОРТ

За да се има вистинска претстава за состојбите во училишниот спорт, на почетокот треба да се истакне дека физичката култура е задолжителна во основното образование, но не и во средното. Идејата на властите е дека физичкиот развој и интересот за спорт и за физичка култура кај децата треба да се овозможува и развива до 14 години со сесрдна поддршка на државата. Понатаму во средното образование спортот може да биде само избор на младите. Тие што пројавуваат интерес и особено талент за спорт се вклучуваат во совршено организиран систем на натпревари, а тие што не сакаат да се занимаваат со спорт ќе си направат избор на некое друго поле на интерес.

Но, оние средношколци кои сакаат да влезат во овој несомнено совршен систем на натпревари треба да донесат уверение за нивната физичка и здравствена состојба. Овие проверки може да ги направат здравствените ординации на кои Организацијата за училишен спорт им дала овластување. Во просек, овие тестови чинат околу 30\$ и без такво уверение учениците заинтересирани за занимавање со спорт не можат да започнат со спортски активности. Проверката е од рутински карактер и опфаќа мерење притисок, преслушување работа на срцето во мирување и под оптоварување, слух, вид. Додека не се добие вакво уверение, ученикот не може да почне со тренинзи. Доколку пак се случат несакани спортски повреди, училиштето со своите служби ја организира и ја спроведува неопходната рехабилитација.

Подготовките за натпреварувањата се одвиваат во неколку фази. Прво се организира т.н. *open gym*. Тоа се случува секоја сабота и на овие тренинзи може да дојде секој ученик од училиштето. Тренерот нема право да работи со учениците, туку само набљудува и прави своја примарна селекција. Потоа следува фазата на кондициски подготовки со примарно избраните ученици, што се одвиваат секој ден по завршување на наставата. По оваа фаза

следува т.н. „try out“ кога се врши конечната селекција на тимовите што вообичаено се натпреваруваат во две категории: помлади и постари. Првата категорија (junior varsity) ја сочинуваат ученици од деветта и десетта година, односно наша прва и втора (freshmen и sophomore), додека втората екипа (varsity) се состои од ученици во завршните години (junior и senior). Ако има некој играч од пониските години кој особено се истакнува, по исклучок може да биде повикан да игра за varsity. Потоа започнува т.н. претсезона на пријателски натпревари на кои се уигрува екипата.

Првиот избор што треба ученикот да го направи е летен или зимски спорт. Летни спортови се оние што се играат надвор, а за нив подготовките започнуваат уште пред почетокот на училишната година некаде на почетокот на август. Натпреварите во овие спортови по правило завршуваат во ноември бидејќи потоа веќе застудува. Секако најпопуларни зимски спортови во училишните лиги се: атлетиката, американскиот фудбал, фудбалот, безболот и тенисот. По завршување на сезоната на летните спортови, започнуваат натпреварувањата во т.н. зимски спортови. Во зимските спортови доминираат кошарката, одбојката и пливањето. Вообичаено е оние ученици кои сериозно се занимаваат со некој спорт покрај него да одберат уште еден за другиот дел од сезоната за да можат да ја одржуваат кондицијата.

Натпреварите во лигите за средните училишта започнуваат на ниво на град, а завршуваат на ниво на сојузна држава. Финалните државни натпревари се од турнирски карактер со учество на десетици тимови, и тоа се одржува во еден град. На федерално ниво нема лигашки натпреварувања поради големината на државата и времето што би се изгубило во патувања. Интересно е да се спомне дека за овие натпревари се продаваат билети кои се должни да ги купат сите што сакаат да ги следат, независно дали станува збор за родители, наставници, другари, роднини итн. Освен ваква финансиска поддршка, родителите можат, на доброволна основа, да подготвуваат оброци за екипите кога се играат натпреварите, да купуваат маици, блузи и влечки со логото на училиштето итн. Сите тие средства одат во фондот на училишниот клуб со што се унапредува неговата работа.



Сл. 1. Натпревар од средноучилишна лига во кошарка

За да може да се организира ваков систем на натпревари, училиштата би требале да располагаат со соодветни капацитети. За илустрација, Средното училиште Centennial во Колумбус во кое учат околу 800 ученици располага со стадиони за фудбал, за американски фудбал и за безбол со рефлектори и трибини од 2.000 до 5.000 седишта и со спортска сала со трибини за 1.500 посетители. Покрај трибини, спортските борилишта располагаат и со семафори на кои се наоѓа името на домашната екипа, во случајов Centennial Stars. Сите училишни екипи се опремени со врвна спортска опрема на која се наоѓаат симболите на училиштето. Сите училишни екипи имаат тренери од редовите на наставниците или поранешни ученици кои биле успешни спортисти кои работат со екипите. Училишните холови се полни со спортски трофеи освоени на овие училишни натпревари, а најуспешните ученици-спортисти имаат чест да се најдат во Куќата на славните.



Сл. 2. Холот на славните спортисти во средно училиште

Училишниот спорт јавно се промовира на различни начини. Така, на пример, на околните продавници и фирми се истакнуваат распореди на натпреварите на училишните екипи за секој месец посебно. Покрај ова, постојат и платени телевизиски канали на кои континуирано се пренесуваат натпревари од училишните лиги, особено од кошарка и од американски фудбал.

Во функција на популаризација на училишниот спорт се и клубовите на поддржувачи во кои има навивачи, но и мажоретки кои сериозно се подготвуваат да ги бодрат своите соученици на спортските борилишта. Може да се каже дека е престижно да се биде дел од навивачката група на училиштето за што има секогаш огромна конкуренција. Оваа навивачка група танцува и пее за цело време на одржување на натпреварите со што ја создава неопходната атмосфера на спортските борилишта. Меѓу нив има и многу вешти атлети и гимнастичарки кои во паузите имаат своите соло настапи.

И конечно, учениците кои ќе покажат најмногу во текот на натпреварите освен медали, пехари и слава кај своите соученици и блиски, се стекнуваат со шанса да добијат стипендија за студии на некој од американските универзитети каде што ќе продолжат да се занимаваат со омилениот спорт. Впрочем, успешноста на средните училишта во САД се проценува врз основа на добиените стипендии по најразлични основи, особено спортските стипендии.



Сл. 3. Доделување на признанија за најдобрите средноучилишни спортисти

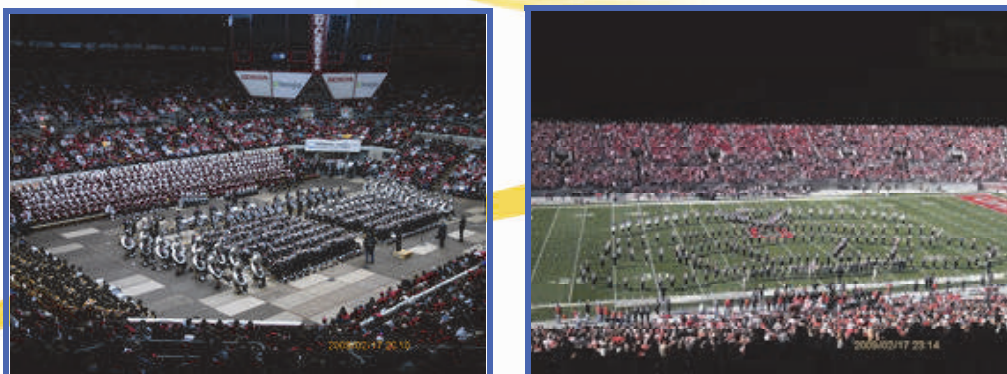
УНИВЕРЗИТЕТСКИ СПОРТ

Спортот на универзитетите во САД е лулка на врвниот спорт. Општ е впечатокот дека ако универзитетскиот спорт доживее криза, тоа бездруго ќе се почувствува во спортските резултати на национално ниво. Ако се земе за пример кошарката како еден од најтрофејните и најатрактивни спортови во САД, може да се забележи дека преку 95% од играчите во NBA (National Basketball Association) се регрутираат од универзитетската лига во кошарка што се организира од страна на Националната спортска асоцијација на колеџите NCAA (National Collegiate Athletic Association). Оваа асоцијација организира универзитетски натпревари во 19

машки (безбол, кошарка, трчање, мечување, американски фудбал, голф, гимнастика, хокеј на мраз, поло, стрелаштво, скијање, фудбал, пливање, тенис, повеќебој на отворено и затворено, одбојка, ватерполо и борење) и 20 женски спортови во кои од машките ги нема безболот, американскиот фудбал и борењето, а на нивно место се софтболот (замена за безбол), куглањето, веслањето и хокејот на трева.

Универзитетите по правило обезбедуваат стипендии за спортистите кои всушност значат ослободување од уписнина, осигурување и џепарлак. Мотивот на најдобрите спортисти од универзитетските лиги додека настапуваат за своите универзитетски тимови воопшто не се парите, туку стекнувањето диплома, промоција на сопствениот универзитет и сопствено докажување пред професионалните клубови за евентуална професионална кариера.

Низ еден пример би сакале да покажеме дека линијата на популарноста и квалитетот на универзитетскиот спорт и врвниот спорт е многу тенка. Во сојузната држава Охајо спорт број еден е американскиот фудбал. Главен град на оваа држава е Колумбус кој нема свој професионален клуб во овој спорт, туку гордост и на градот е универзитетскиот тим на најголемиот универзитетски кампус во светот на Државниот универзитет во Охајо (Ohio State University). Стадионот на универзитетскиот тим на OSU е во рамките на кампусот и има капацитет од 120.000 гледачи. Во текот на една сезона, во зависност од пласманот, се одигруваат од 11 до 20 натпревари и просечната посетеност на натпреварите на универзитетските тим е 110.000 гледачи. За споредба, дербито на најдобрите професионални екипи во американски фудбал од Охајо (Cleveland и Cincinnati) го следеа околу 40.000 гледачи, а треба и да се истакне дека речиси и да нема разлики во цените за билетите. Ова покажува дека универзитетскиот спорт во некои сегменти по квалитет и по посетеност го надминува професионалниот спорт.



Сл. 4. Спортски капацитети на универзитетите во САД

Како што може да се забележи, универзитетите располагаат со извонредни спортски капацитети. Кога сме веќе кај најголемиот универзитетски кампус во светот на OSU, само треба да се дополни дека овој универзитет, покрај спомнатиот стадион, располага со спортска сала за кошарка и хокеј со 17.000 седишта, за одбојка со околу 8.000 седишта, неколку базени, неколку помали сали, терени за тенис, езеро итн.

Освен средства од буџетите на универзитетите, универзитетските спортски екипи остваруваат приходи од продадени влезници што за некои натпревари достигнуваат и 1.000\$, потоа од продажба на сувенири и од продажба на храна и освежителни пијалаци во текот на натпреварите. Секој универзитет си има свој заштитен знак и маскота на неговите спортски екипи кои се присутни насекаде низ универзитетските кампуси. Очигледно е дека за врвните американски универзитети, освен достигнувањата во образованието и во науката, не помалку важни се и спортските резултати што се основа за брендирање на овие институции.



Сл. 5. Сцени од натпревари во универзитетски лиги во кошарка и во фудбал

За разлика од училишниот спорт, универзитетскиот е организиран во категории според квалитетот и сосема делумно по територијален принцип за на крај да се организира финален турнир на ниво на САД. За илустрација, финалните турнири за универзитетски шампион на САД во кошарка се организираат на стадиони за американски фудбал и на нив присуствуваат и по 100.000 посетители.

Во однос на популаризацијата на универзитетскиот спорт треба да се истакне дека поради атрактивноста и гледаноста, тој е магнет за медиумите. Постојат посебни телевизиски канали на кои се емитуваат само натпревари од универзитетските лиги во различни спортови.

ЗАКЛУЧОК

1. Училишниот и универзитетскиот спорт во САД се единствените можности за организирано занимавање со спорт на младите од 6 до 21 година.
2. Тие оневозможуваат рана комерцијализација на спортот и социјална дискриминација на младите во однос на занимавањето со спорт.
3. Организациите за училиштен и универзитетски спорт (National Assotiation for Sport and Education - NASPE, National Federation of State High School Assotiations - NFHS и National Collegiate Athletics Assotiation - NCAA) се релевантни фактори во спортскиот живот и се главни покровители и организатори на натпреварите во ученичка и во студентска конкуренција.
4. Развојот и унапредувањето на спортот во САД е условено од сериозниот однос на државата кон субјектите кои се занимаваат со организација на спортскиот живот на младите.

ЛИТЕРАТУРА

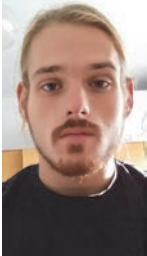
<http://www.ncaa.com>
<http://www.ohsaa.org>
<http://www.ccsou.us>
<http://www.osu.edu>

НАЈБРЗ НАЧИН КАКО ДО СОВРШЕНО ЧА-ЧА-ЧА



Катерина Спасовска

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. пошта: kategim@yahoo.com



Дарко Каланоски

Студент на Факултетот за физичко образование, спорт и здравје,
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје,
Република Македонија,
Ел. пошта: dkalan@hotmail.com

АПСТРАКТ

Во педесеттите години на минатиот век ча-ча-ча доживеа голема популарност и е еден од најпопуларните социјални танци. Воедно претставува и најмлад танц од латиноамериканските танци. Тој е забавен, жив, динамичен, провокативен, ритмичен, многу темпераментен и е еден од најпопуларните латиноамерикански танци што постојано се развива и се збогатува. Претставува микс од кубански ритмови, меѓу румбата, болерото и мамбото.

Клучни зборови: ча-ча-ча, латиноамерикански танц, популарност.

FASTEST WAY TO PERFECT CHA-CHA-CHA

¹Katerina Spasovska, ²Darko Kalanoski

¹„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje, Faculty of Physical Education, Sport and Health, Republic of Macedonia

² Student at Faculty of Physical Education, Sport and Health, „Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje, Republic of Macedonia

ABSTRACT

In the fifties of the last century, cha-cha-cha is enjoying growing popularity and is one of the most popular social dances. It is also one of the newest dance of Latin American dances. It is funny, vibrant, dynamic, provocative, rhythmic, very agile and is one of the most popular Latin American dances constantly evolving and enhancing. It is a mix of Cuban rhythms, between rumba, bolero and mambo.

Key words: Cha-cha-cha, Latin American dance, popularity.

ВОВЕД

Ча-ча-ча е млада музичка форма во развојот на афрокубанската музика. Во повеќето случаи на танцот му претходеше музиката, а така беше и со ча-ча-ча. Во педесеттите години на минатиот век доживеа голема популарност и е еден од најпопуларните социјални танци. Тој воедно претставува и најмлад танц од латиноамериканските танци. Настанал во 1953 година во Хавана, Куба. Тој е забавен, жив, динамичен, провокативен, ритмичен, многу темпераментен и е еден од најпопуларните латиноамерикански танци. Тој претставува микс од кубански ритмови, меѓу румбата, болерото и мамбото. Обично ча-ча-ча е првиот танц што секој почетник танчер го избира како негов почетен танц кога се одлучуваат за танцување на латинските танци. Во 1952 година, професорот по танцување Пјер Марголи ја посетил Куба и добил многу добра идеја кога ја видел румбата. Фактички ча-ча-ча претставува еден вид на румба со екстра додатни битови и движења. Кога се враќал назад во Англија тој почнал со учење на овој танц одвоено, и така ча-ча-ча станал многу познат и самостоен танц. Името го добива по карактеристичниот звук што се создавал при играњето на танцот од влечките со кои го играле танцот. Ча-ча-ча треба да биде многу дрзок, наметлив и брз танц. Танчерите треба да бидат живи и интеракцијата треба да биде силна и независна. Голема улога има контактот со очите во текот на танцувањето што, исто така, предизвикува сексуална тензија меѓу танчерите.

Ча-ча-ча е еден од најновите латино танци. Настанал од мамбото во танцовите сали на Америка, во почетокот на 50-тите години на минатиот век. Како и сите други танци и ча-ча-ча има повеќе приказни поврзани за неговото создавање, а меѓу приказните што ја следат неговата кореографија е таа за кубанските проститутки и муштериите кои се ценкале кога тие се обидуваа да им докажат колку навистина вредат и оти вредело времето што го минале со нив. Од ова произлегува дека ча-ча-ча е мошне предизвикувачки и слободен танц, со движење на колковите и многу сугестивни фигури. Поради ваквата приказна, танчерската двојка може да игра на дистанца и практично без допири во текот на целата кореографија.

ОПИС НА ТАНЦОТ ЧА-ЧА-ЧА

Со својот чист и јасен ритам, со весели личности и со бројни варијации, овој танц е брзо катапултиран меѓу најпопуларните. Една од главните карактеристики на овој танц е дека речиси секоја основна фигура може да се пренесе на румба. Се разбира, мора да се внимава интерпретацијата на пренесените фигури секогаш да биде складна со карактерот на танцот. За време на танцот, паровите се чувствуваат слободни, тие се карактеризираат со добро расположение и заемна фасцинација. Играјќи со партнерот, во исто време остваруваме контакт со публиката, на лицето имаме израз на доверба и сигурност, а довербата и сигурноста се покажуваат и со телото.

Основниот чекор на ча-ча-ча се состои од три брзи чекори наречени (на шпански CHASSE) и два бавни чекора на музички битови 1 и 2. Ширината на чекорот не треба да ја надминува ширината на колковите. Сè мора да изгледа суптилно и нежно, а сепак некако отсечно (на шпански CHASSE). Може да се игра со или без движења, напред, назад, странично или во место. Како резултат на трансферот на тежината на испружената нога настанува нишање на колковите додека танцуваме. Важно е да се биде свесен да не се прават никакви засилени движења со колковите бидејќи со тоа танчерот ја губи својата елеганција на движење. Резултат на работата на колковите е производ на правилното движење со нозете. Ако при допир на стапалата се пренесе тежината на телото на таа нога, а потоа истата таа нога се испружи во колената, добиваме соодветно работење на колковите, односно карактер на танцот.

Ча-ча-ча е брз и полетен танц. Од латиноамериканските танци, тој се учи најлесно за првпат и се подобрува. Ча-ча-ча е енергичен и страстен танц, а ако се игра без страст и енергија, ја

губи својата вистинска смисла. Такт: 4 / 4. Темпо: 30-32 удари во минута. Името на ча-ча-ча доаѓа од Хаити и се однесува на дел од свончето што го произведувало звукот како ча-ча-ча. Ова своно било користено како еден вид музички инструмент. За ча-ча-ча може да се каже дека претставува една гранка на мамбо танцот. Во ритмот на мамбата, танчерите полека издвојувале посебен жанр на кој луѓето танцувале со троструки чекори, прокламирајќи го тројното мамбо. Со текот на времето, ова тројно мамбо се развило во посебен танц познат под сегашното име ча-ча-ча.

ГЕНЕРАЛНИ ТЕХНИЧКИ СОВЕТИ

а) Работа со нозете

Во принцип, техниката за работа со нозете во латиноамериканските танци е прво да се постави предниот дел на стапалото, потоа да се намали тежината на таа нога, стегајќи со петата надолу. Стапалата треба да бидат поставени во комотна дистанца или растојание од базата (под колковите) не многу блиску поставени бидејќи целосниот чекор не може така да биде изведен, но не и многу далеку за чекорот да изгледа импресионирачки, враќањето во првобитната положба од голем и широк чекор е многу потешко и одзема повеќе време така што доаѓа до „трчање по музиката“, односно пробување да се постигнат соодветниот ритам и темпо со музиката.

б) Поставеност на нозете

Генерално основната техника што се користи при обука на почетници е да ја држат помошната нога исправена. Поискусните танчери би требало да можат да пробаат да ги држат двете нозе исправени во текот на танцот. Како и во сите латиноамерикански танци, колената и колковите треба да се разминат доста цврсто, но не треба да биде до степен на изложување на внатрешниот дел од бутот. Ако тоа се случи, доаѓа до поклопување на нозете и кршење на линијата од главата до петиците. Колената треба да се спојуваат за време на првиот основен чекор, па се разделуваат.

в) Поставеност на колковите

За ча-ча-ча, колковите треба да се движат непречно во вид на осумка. Тежиштето треба да биде на помошната нога во секој случај. Кога тежината се префрла на предниот дел од стапалото тогаш имаме мрдање на колковите изразито за танцот да добие подобар шмек. Генерално при танцувањето нивото на колковите не треба да се спушта, а ниту крева, цело време мора да биде во исто хоризонтално ниво. Долниот дел од телото треба да биде тотално изолиран од градниот кош и рамењата, кои треба цело време да бидат статични. Тие се мрдаат само во периодот на отворање и затворање во втората и третата фаза на ча-ча-ча. Танчерките имаат дозвола да мрдаат со горниот дел до граница за да го привлече вниманието на публиката.

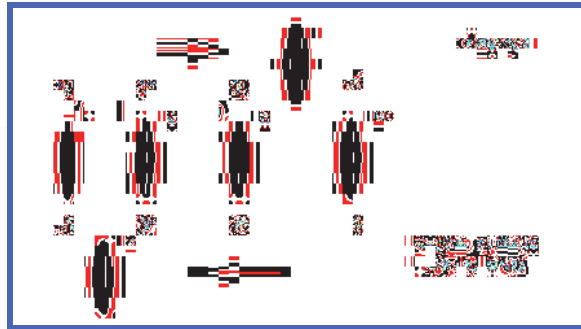
г) Тајминг

Како почетник е сосема прифатливо да се користи цел бит на само 2 до 3 чекори. Но, како вашите танцовачки способности се подобруваат мора и вашиот број на чекори да се зголеми за време на битот. Постојат неколку фактори што се земаат предвид и што се прифатени како општа техника за тоа:

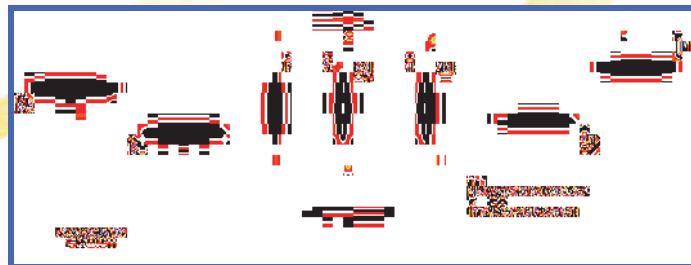
- Подвижните чекори (нанапред или наназад) добиваат повеќе од развиеното движење од обичната замена на тежината и користат повеќе време за тоа усовршување;
- Првите два чекора треба да бидат за ниво помали од последниот чекор и со тоа се троши повеќе време при изведба на последниот чекор, што произведува подобар ча-ча-ча стил/шмек.

МЕТОДСКА ПОСТАПКА

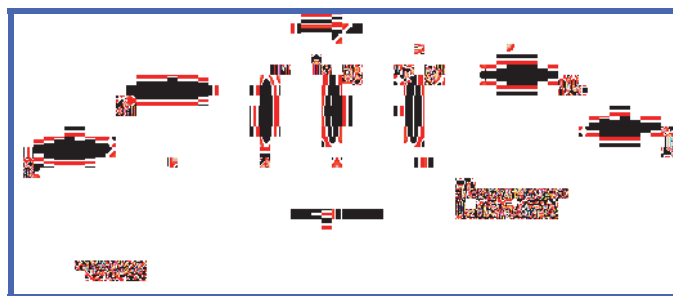
Држење: Рацете се долу поставени пред половината (колковите) и фатени со партнерот.
 Фаза 1: Се тргнува надесно два чекора во страна, држејќи се за рацете. Потоа се оди чекор напред со левата нога каде тежиштето е на левата нога, а десната се поткренува на прсти стремејќи го тежиштето на левата нога. Потоа се враќа левата нога назад и се прават нови два чекори во лево во страна идентични на првите чекори. Сега десната нога оди назад и левата на прсти го стреми тежиштето на десната нога. Овој дел се повторува двапати. Партнерката ги прави чекорите обратно, за да не дојде до судир при играњето.



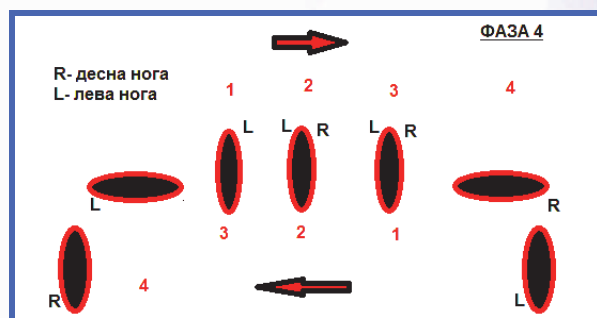
Фаза 2: Истите чекори во страна се повторуваат, но наместо левата нога напред сега имаме отворање. Левата нога оди спрема десно, десната нога се врти во насока на отворањето и тежиштето е на десната нога. Десната рака се отпушта широко во страна. Потоа се враќаме во почетната положба „face to face“ со партнерот/партнерката и изведуваме два чекори странични влево. Сега отворањето е со десната нога спрема лево. Левата рака се отпушта и отвора, тежиштето е на левата нога која се наоѓа одзади во однос со десната која е напред. Исто како Фаза 1 и оваа фаза се повторува двапати. Партнерот/партнерката ги изведува истите чекори обратно поради избегнување на судир. (Види ја сликата за подобра претстава како треба да изгледаат движењата.)



Фаза 3: Основните чекори се изведуваат повторно и си остануваат исти, но сега наместо отворање имаме затворање. По двата чекора вдесно, со левата нога правиме чекор спрема лево, а тежиштето е на десната нога. Левата рака се отпушта и отвора широко. Потоа истото на другата страна, само што по двата чекора влево, со десната нога спрема десно и десната рака се отпушта и отвора. И оваа фаза се повторува двапати. Отворањето надесно е идентично со затворањето влево и отворањето влево е идентично со затворањето вдесно. За партнерот/партнерката е обратно за да не дојде до судир. (Види ја сликата за подобра претстава како треба да изгледаат движењата.)



Фаза 4: Основните чекори се исти, но сега кога ги завршуваме страничните чекори левата нога (кога одиме спрема десно) оди пред десната и се прави вртење за 180 степени така што телото и левата нога се спремни за нови два странични основни чекори влево. Во моментот на вртење двете раце ги отпуштаме, и повторно се фаќаме кога сме свртени „фаце то фаце“. Спрема лево е истото движење по двата чекори влево, сега со десната нога спрема лево правиме ротација во место за 180 степени. Исто така се отпуштаат рацете. Тежиштето е на левата нога и спремна е десната нога за нови два основни чекори вдесно. Кај партнерот/партнерката чекорите се обратно за да не дојде до судир. Исто така и Фаза 4 се повторува двапати како и сите останати фази. (Види ја сликата за подобра претстава како треба да изгледаат движењата.)



ЗАКЛУЧОК

Ча-ча-ча се танцува во широк спектар на музички жанрови, од автентични латински ритми, па сè до диско и поп музиката. Во 1961 година тој стана натпреварувачки спорт и танц во група на латиноамериканските танци. Како таков, тој е високо стилизиран и постојано се развива и се збогатува. Како општествен танц е омилен, слично како румбата и салсата. Како и за учење, припаѓа на групата на полесни танци и е со многу појасен ритам за разлика на румбата.

Се надеваме дека ве запознавме со основните информации за латинскиот танц ча-ча-ча. Освен тоа, ги научивте и основните танцови чекори за овој танц. Следејќи ги горенаведените информации нема да имате никаков проблем со совладување на овој латински танц што е многу лесен и едноставен за играње, но исто така е многу возбудлив и жив со брзи чекори. И не заборавајте дека движењата со колковите се многу важни бидејќи го прават овој танц поубав на изглед и за публиката.

ЛИТЕРАТУРА

„Танци“ Катерина Спасовска

<http://mk.wikipedia.org>

<http://sr.wikipedia.org>

http://en.wikibooks.org/wiki/International_Latin_Technique/Cha_Cha_Cha

<http://www.cha3.com/>

<http://www.wikihow.com/Do-the-Cha-Cha>

<http://www.ledanseballroom.com/lessons/cha-cha-lessons/>

СПОРТСКИ НАСТАНИ



Виктор Митревски

БАС Институт за менаџмент Битола, Република Македонија
Ел. пошта: mitrevski_viktor@yahoo.com

АПСТРАКТ

Спортскиот настан како организирана форма датира уште од античко време, меѓутоа секој временски период го карактеризираат различни мотиви и цели. Потребата, мотивите и целите се основата што ја создаваат и ја иницираат креативноста за организирање на спортски настани во чија основа се втемелени идеите за остварување на посакувањата. Денешните спортски настани, покрај реализацијата на основните цели во спортот, ги поврзуваат економските предизвици во кои преовладуваат нови модифицирани форми што се разликуваат од класичните услужни понуди и побарувања. Ваквите спортски настани се јавуваат како последица на промената на стиловите на современата потрошувачка. Земајќи ги предвид значењето и придонесот на спортските настани за досегашниот развојот на спортот и можностите што ги нудат и даваат во иднина, преку нашите ставови, мислења и знаења се одлучивме да го потенцираме значењето на нивното организирање имајќи го предвид видот на настаните.

Клучни зборови: менаџмент, настани, мега, организирање.

SPORTS EVENTS

Viktor Mitrevski

**BAS Institute of management Bitola,
Republic of Macedonia**

ABSTRACT

Sporting events as an organized form dates back to ancient times, but each time period characterizes different motives and goals. Need, motives and goals are the foundation we create and initiate creativity in organizing sports events in which the ideas are grounded in the realization of desires. Today's sports events despite the implementation of the basic goals in sport, linking economic challenges prevailing new modified forms that differ from classic service offers and requests. Such sporting events occur as a result of the change in styles of contemporary consumption. Considering the importance and contribution of sports events for development of the sport and the opportunities they offer and provide in the future, through our attitudes, opinions and knowledge we decided to emphasize the importance of their organization keeping in mind the type of events.

Key words: management, events, mega, organizing.

ВОВЕД

Организирањето на спортски настан претставува сложен процес што поминува низ повеќе фази и чекори и што го карактеризираат одредени функции (*планирање, организирање, раководење и контрола*). Успешноста и функционалноста во организирањето на спортскиот настан во најголема мера зависи од самиот процес на менаџментот, како и од способноста, креативноста и знаењето на менаџерскиот тим. Организираноста на спортските настани може да биде од: меѓународен (*олимписки игри*), национален (*натпреварувања во рамките на државата*), регионален и локален карактер, може да го опфаќа кој било спорт или спортска активност и гранка, а со намера за остварување на натпреварувачки, забавни, економски, социјални, политички и други цели. Успешноста и остварливоста на посакуваните цели може да се мери исклучително преку она што го остава спортскиот настан како наследство, што најмногу зависи од неговата големина и што може да има и позитивно и негативно влијание. Влијанието од спортските настани може да биде од локален и од регионален карактер, меѓутоа тоа може да има и многу пошироки размери за што досега зборуваат голем број примери од праксата. Да ја земеме Англија како земја, во која последните Летни олимписки игри „Лондон 2012“ година, според сите показатели, во голема мера помогнале во надминување на светската економска криза.

Во натамошната обработката на овој труд ќе биде објаснет еден од основните модели на класификација на спортските настани каде што се земени предвид големината и обемот.

ПРОБЛЕМ

Најнапред, пред да преминеме на нашето излагање, да ги разјасниме одредени терминологски недоразбирања што се присутни и често се јавуваат во праксата. Поимот *натпреварување* се јавува со настанокот на човекот. Борбата за опстанок била еден од условите за да се преживее, борба или натпревар најпрво со самиот себеси или со средината во која живеел, борба со животните, а потоа борба и натпревар со други луѓе за поделба на храна, жени, живеалишта и сл.

Според Животиќ (2007) „основна цел на натпреварувањето во спортот е да придонесе кон континуираната активност на децата, младината и возрасните, исполнувајќи ги нивните реални намери низ борба, натпреварување и постигање на резултати, задоволување на индивидуалните и заедничките потреби, како и овозможување на здравје и забава на сите учесници“.¹

Авторот Нешиќ (2006) има свое видување или поточно пробал да ги дефинира *спортските настани* и *спортските натпреварувања*, меѓутоа во одредени случаи и самиот автор не прави разлики во користењето на термините. Според него „спортски настан претставува просторна, временска и организациска појава во која спортската организација (екипа, тим или спортист-поединец) ги верификува и ги валоризира своите вредности во однос на спортскиот конкурент“. Воедно истиот автор ги дефинирал и спортските натпреварувања, според кого, „натпреварувањето е спортски настан или приредба која има за цел постигање на врвни спортски резултати, споредување на резултатите и добивање на најдобрите спортисти и екипи и развивање и јакнење на спортскиот дух, солидарноста и другарството“.²

Максимовиќ и Раич (2011) *спортските настани* ги карактеризираат како важни настани (major event), не потпирајќи се или не правејќи некоја поширока класификација.

¹ Životić, D. (2007). *Menadžment u sportu*. Novi Sad: Fakultet za menadžment u sportu. Univerzitet Braća Karić, Dm Graphic communication. стр. 190.

² Нешиќ, М. (2006). *Менаџмент спортских догађаја*. Нови Сад: Факултет за спорт и туризам, стр. 6-7.

Организирањето на настаните во добар дел го поврзуваат со спортските објекти. Според нив важните настани ги карактеризираат четири главни особини:³

1. Секој настан има карактеристики што го разликуваат од сите други. Секој има почетна и завршна точка, имаат прецизно дефинирани рокови и нивното организирање обично е во подредена улога на работните и на спортските објекти.

2. Настаните им наметнуваат на менаџерите да ги унапредат програмите и сопствените изведувачки карактеристики. Тие претставуваат средство за промоција и организација и за градење на поволен имиџ, развивање на административна граница помеѓу одделенија, ја унифицираат организацијата, ги ослободуваат ресурсите и ги проверуваат нивните предности и слабости. Можат, исто така, да отворат сосема нови подрачја на работа и од организацијата да направат подмладок во некоја област.

3. Настаните предизвикуваат акутни и моментални проблеми со кои ги проверуваат способностите на организацијата. Голем број на проблеми можат да се предвидат или се непредвидливи. Настанот е исто што и забрзана нормална програма испорачана и утврдена во ограничен простор и време, што ги концентрира сите напредни постапки на планирање и на акција во одредени часови и моменти. Главниот проблем е што организаторите и менаџерите обврските и работите за настаните не можат да ги извршуваат рутински. Друг проблем е временскиот, постои опасност планираните цели да не се остварат, а буџетот да е лошо испланиран и да не се остварат потребните координации.

4. Настаните бараат одредени стилови и методи на менаџментот. Тие бараат координација, прецизност, рокови и брзо одлучување по што се разликуваат од повеќето нормални програмирања. Потребна е строга администрација што користи мрежни дијаграми и контролни листи, што можат да помогнат во остварувањето на роковите и на целите. Работната способност заедно со административната способност даваат најдобри ефекти. Бидејќи настаните се концентрирани на задачи, потребен е авторитарен стил на лидерство или „добронамерна диктатура“, посебно во завршните етапи на деталната подготовка и на самиот ден на настанот.

Имајќи ги предвид досегашните искуства, како што и самиот автор Пелевиќ (2012) укажува на тоа, можеби тој најпрецизно ги дефинирал овие два поима. Според него „спортскиот настан е поширок поим од спортските натпреварувања и опфаќа три фази на настанот: *подготовка за натпреварување; реализација на натпреварувањето и анализа*, односно **подготовка за настанот**, во која влегува изработка на елаборат и буџет, организирање на менаџмент и оператива, маркетинг, медиумска кампања, дочек и сместување на учесниците, **натпреварувачкиот дел** како центар на настанот, и на крај **анализирање** и **евалуирање** на целиот настан со поднесување на извештај на надлежните органи“. *Спортските натпреварувања* ги дефинирал како „основа на спортскиот настан во кој екипите или поединците ги одмеруваат своите сили, вештини, знаења и психофизички способности стекнати во тренажниот процес со противничката сила (со помош на полна логистика и менаџмент на спортската организација на која единката ѝ припаѓа), верификувајќи ги со тоа сите свои вредности со цел да се постигне победа и врвен резултат, почитувајќи ги однапред утврдените правила на спортската гранка, вклучувајќи го фер-плеј односот спрема противникот и останатите учесници во спортското натпреварување“.⁴

Покрај термилошка, постои и суштинска разлика меѓу спортските настани и меѓу спортските натпреварувања. Спортскиот настан има многу пошироко значење за разлика од спортските натпреварувања, што всушност значи дека и самиот чин на борба или натпреварување претставува и составен дел на спортскиот настан. Спортскиот настан, покрај тоа што го вклучува натпреварувачкиот дел како најзначаен го зафаќа периодот пред и по неговото одржување, поточно периодот на подготовки, планирање, организирање, менаџирање, пречек и сместување на учесниците и останатите, свеченост и прогласување на победник и слично.

³ Maksimovoć, N. i Raić, A. (2011). *Sportski menadžment*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja. str. 238.

⁴ Пелевиќ, Б. (2012). *Менаџмент спортских догађаја*. Београд: Задружина Андрејевић. стр. 33.

Имајќи предвид дека спортските настани претставуваат еден поширок поим во кој како главна цел се спортските натпреварувања, произлегува дека спортските натпреварувања или системот на натпреварувања припаѓаат/припаѓа кон одреден спортски настан/настани. Аналогно на ова може да се каже дека натпреварувањето, а со тоа и спортскиот настан, имаат своја припадност по која може да се одреди нивното квалитативно спортско ниво.

Поделбата на спортските настани има значајно влијание и претставува една од битните компоненти при дефинирањето на целите за нивната реализација. Спортот е широк поим што во основа, покрај спортски активности (спортска рекреација, училишниот спорт, студентскиот спорт), ги содржи спортските натпреварувања како главен и составен дел на спортските настани. Несомнено дека често имаме поистоветување на овие два поима за кои веќе претходно споменавме, меѓутоа мора да се прави јасна разлика меѓу нив од причини што суштински се разликуваат во организациска смисла. Тоа се поими меѓу кои постои испреплетеност, но сосема погрешно би било кога би се ставил знак за еднаквост меѓу нив. Заедно двата поима можат да се набљудуваат исклучително во пакет каде што натпреварувањето му дава тежина на спортскиот настан. Ако пробаме да ги набљудуваме обратно, спортскиот настан да го набљудуваме без неговата основа, тој би ја изгубил самата суштина на негово организирање. Натпреварувањата го опфаќаат само делот на постигањата на натпреварите во одредени спортски дисциплини или гранки, додека пак настаните го опфаќаат периодот пред, за време и по натпреварите.

Една од основните поделби кај спортските настани е постоењето на *планирани* и *непланирани настани*. За планираните настани во литературата се среќаваат разлики во терминологијата и во дефинирањето. Постојењето на специфични, на мега, на големи и на мали настани, присутно е во литературата кај повеќе автори. Меѓутоа добар дел од авторите за критериум на поделбата/класификацијата на настаните ја земаат нивната големина и обем. Имајќи ги предвид големината и обемот како критериум се разликуваат три вида на спортски настани: меганастани; халмарк настани и главни настани.

Меганастаните, зависно од големината и обемот, влијаат на целокупната економска активност во земјата во која се организираат. Го подобруваат инфраструктурниот и инвестицискиот развој, како и подобрување на туризмот во земјата. За меганастани се сметаат настаните чија големина привлекува најмалку еден милион посетители, капиталните трошоци за нивно организирање и извршување надминува 500 милиони американски долари, а интересот на јавноста и масовноста е таков што медиумите ја обезбедуваат гледаноста на тие настани. Самиот префикс *мега* ја означува неговата големина, посетеноста, финансиската побарувачка на пазарот, медиумската покриеност, изградбата на објекти на местото на одржувањето на настанот. Организираните меганастани (*пример: олимписки игри, светски првенства, европски првенства и сл.*) стануваат центри на пазар и туризам. *Халмарк настаните* се карактеристични и препознатливи по квалитетот на програмата, местото и дестинацијата на одржување. Привлекуваат големо внимание од јавноста, медиумски се покриени, ја одржуваат традицијата, го чуваат и надградуваат имиџот. Тоа се настани со посебна значајност за учесниците и за посетителите, и со долгогодишна традиција како што се: велосипедската трка низ Франција (Tour de France), тениските натпревари во Лондон (Wimbledon) и сл.

Главни настани се оние со изразен интерес од јавноста, медиумски покриени, настани со голем обем, привлечност и посетеност од голем број на гледачи. Ваквите настани имаат изграден имиџ и создадена репутација, дефинирана структура на натпреварувања, а најчесто се со спортска ориентација и со можност за организаторот да оствари добри економски резултати.

Авторите (Masterman, 2008; спрема: Jago & Shew, 1998) изработиле една структура, поточно ги обединиле моделите од размислувањата на повеќе автори, преку што ги објаснуваат односите што владеат меѓу разните видови на настани. Според нивното дефинирање големите настани би ги имале следниве карактеристики: уживаат голем углед и престиж, привлекуваат големо внимание на гледачите и медиумите, имаат традиција и ги

опфаќаат фестивалите и настаните од другите видови, скапи се за организирање, на домаќинот му носат големи финансиски средства, предводник се на побарувачката на дополнителни услуги и зад себе оставаат наследство.⁵

Во теоријата на менаџментот на спортските настани позната е и често се среќава поделбата според местото на одржување и начинот на организирање на спортските настани. Според овие критериуми спортските настани се поделени на:

- ▲ Спортски настани што се изведуваат на земја, на вода или во воздух;
- ▲ Спортски настани што се изведуваат во затворени и во отворени простории;
- ▲ Спортски настани со редовен и со периодичен распоред на одржување;
- ▲ Спортски настани од јавен (општествен) и од приватен карактер;
- ▲ Професионални и аматерски спортски настани и
- ▲ Спортски настани со дефинирани и со слободни структури на натпреварувања.

ЗАКЛУЧОК

Спортскиот настан е специфична појава со ограничено траење, со точно осмислена содржина каде што во основа се реализираат посакувани цели, идеи и намери. Спортскиот настан, покрај реализацијата и остварувањето на спортските активности и резултати, има цел да задоволи и други пошироки општествени потреби и интереси (економски, социолошки, културни, политички, забавни и сл.).

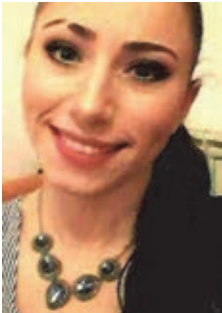
Постојат неколку поделби и класификации на спортските настани од кои најчести се според големината и обемот, и според местото и начинот на организирање. Една од основните поделби кај спортските настани е постоењето на планирани и непланирани настани за кои постојат различни дефинирања. Класификацијата на спортските настани на: специфични, мега, големи и мали настани често може да се сретне во литературата, меѓутоа една од најприфатливите поделби/класификации кај спортските настани е според големината и обемот каде што се разликуваат три вида на спортски настани, а тоа се: меганастани; халмарк настани и главни настани. Најзначајни од кои може да се очекува благодет и долгорочно влијание се мега и халмарк спортските настани. Спортските настани, од кои очекувањата се огромни како во натамошниот развој на спортот, исто така и кон развојот на другите животни компоненти, се оние што оставаат долгорочно наследство на околината и широко.

ЛИТЕРАТУРА

- Masterman, G. (2004). *Strateški menadžment sportskih događaja. Prevod od Angliski*, Erdei Goran. (2008). Beograd: Clio.
- Maksimovoć, N. i Raić, A. (2011). *Sportski menadžment*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
- Митревски, В. (2013). *Планирање и менаџмент на спортски настани*. Необјавен труд.
- Нешић, М. (2006). *Менаџмент спортских догађаја*. Нови Сад: Факултет за спорт и туризам.
- Пелевић, Б. (2012). *Менаџмент спортских догађаја*. Београд: Задружина Андрејевић.
- Životić, D. (2007). *Menadžment u sportu*. Novi Sad: Fakultet za menadžment u sportu. Univerzitet Braća Karić, Dm Graphic communication.

⁵ Masterman, G. (2004). *Strateški menadžment sportskih događaja. Prevod od Angliski*, Erdei Goran. (2008). Beograd: Clio, стр. 25.

ВИДОВИ НА ТАНЦ И ЗНАЧЕЊЕТО НА ТАНЦОТ ЗА ЧОВЕКОТ



Ангела Гелинческа

Дипломиран професор на Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Република Македонија
Ел. пошта: angelainstruktor@gmail.com



Катерина Спасовска

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Република Македонија, Факултет за физичко образование, спорт и здравје, Република Македонија
Ел. Пошта: kategim@yahoo.com

АПСТРАКТ

Танцот е многу стара форма на физичка активност кај човекот, што е важна од физички, од социолошки и од психолошки аспект. Истражувањата го потврдуваат нејзиното позитивно влијание врз антрополошкиот статус на човекот. Во трудот е направен краток осврт за значењето на танцот, неговите форми и придобивките за човекот.

Клучни зборови: танц, човек, антрополошки статус, физичка активност.

TYPES OF DANCE AND ITS MEANING TO PEOPLE

¹Angela Gelincheska, ²Katerina Spasovska
¹„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje, Graduated student at Faculty of Physical Education, Sport and Health, Republic of Macedonia

²„Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje, Faculty of Physical Education, Sport and Health, Republic of Macedonia

ABSTRACT

Dancing is a very old form of physical activity in humans which is important for the physical, social and psychological aspects. Studies have confirmed its positive influence on the anthropological status of the man. This paper is a brief overview of the importance of dance forms and its benefits to humans.

Key words: Dance, man, anthropological status, physical activity.

ВОВЕД

Уште од многу одамна се забележани форми на танцувања, присутни кај старите народи, што вклучувале ритуално палење на оган проследено со ритмичко движење на телото и принесување на некоја жртва кон Бога.

Како физичка активност тој е присутен кај сите земји во светот. Неговата форма е во тесна врска со културата и со традицијата на подрачјето во кое егзистира танцот.

Танцот, односно танцувањето, може да има моќен ефект врз животот на луѓето, а неговата цел е физичка, ментална и социјална придобивка. Секој може да ужива во танцувањето без оглед на тоа дали имаат танцовачко искуство или не. Танцот може да се вежба како дел од група или индивидуално на најразлични места. Различен спектар на стилови составени од различни култури му даваат на танцот импресивно достигнување во нашето мултикултурно општество. Танцот исто така има долга историја на успешна работа со тешко достижни групи и градење на чувство на социјална кохезија во заедниците. Наједноставно кажано танцот вклучува ритмички движења на музика.

ВИДОВИ НА ТАНЦ

Денес се присутни голем број на танцови форми што можат да се користат во образованието, во рекреацијата, па дури и во својот дом. Постојат различни видови и стилови на танци, и тоа:

Балет – особено класичниот балет доста го нагласува методот и ја нагласува изведбата на движење. Дистинктивна карактеристика на балетот е надворешната ротација на бедрата што се нарекува „turnout“. Основата на овој танц се состои од пет основни позиции и сите се изведуваат со turnout. Младите танчери се стекнуваат со строго образование за методите на танцот во училиштата, што започнува кога се млади, а завршува со матура по средното образование. Од учениците се бара да ги научат имињата, значењата и прецизната техника на секое движење што го учат. Акцент се става на зацврстување, пред сè, на долниот дел од телото, поточно нозете, stomакот и грбот, бидејќи силна срцевина е потребна за сите движења во балетот, особено за вртењата. Акцент се удира и на развивање флексибилност и силни стапала за „en pointe“ - играње на прсти.

Стандардните танци се однесува на танц во двојки и како таков е познат низ целиот свет во вид на друштвено или натпреварувачко танцување. Овој вид на танцување припаѓа на секој вид на друштвен танц како рекреација. Но, со прераснувањето во танцов спорт во помодерното време, стандардните танци го ограничуваат своето значење и во денешно време припаѓаат на групата на меѓународни стандардни и латиноамерикански танци. Овие танцови стилови се развиваат во Англија, а сега се под раководство на Светската танцова организација. Танцот во двојки и неговите најразлични варијации се сè уште популарен вид на танцување. Тука спаѓаат: Waltz, Quickstep, танго.

Латино танците се танцуваат на латиноамериканска музика и со исклучок на некои танци, особено самбата и пасо добле каде што двојките не ја следат линијата на движење, туку своите точки ги изведуваат на едно место. За време на натпреварите девојките носат куси латино фустанчиња, а мажите тесни панталони и маици, а целта е да се нагласат движењата со нозете и тело. Тука спаѓаат: салса, мамбо, меренге, тумба, бачата, Bomba, plena и аргентинското танго.

Ballroom танцот обично се однесува на традиционалните танци со партнер, често во преградка во затворена танцова позиција („ballroom dance position“). Тука спаѓаат: валцерот, swing, танго, а адолесцентите и постарите ученици кои имаат танцова основа ги обожуваат.

Современ (модерен) танц е танцов стил кој отфрла многу од строгите правила на класичниот балет, фокусирајќи се на изразување на внатрешните чувства. Модерниот танц бил создаден како бунт против класичниот балет, нагласувајќи ја креативноста на кореографијата и изведбата. Многу често модерниот танц се учи во средно училиште како продолжение на креативните танци што се учат во основното училиште.

Џез-танц е забавен танцов стил што се потпира на оригиналност и на импровизација. Многу џез-танчери мешаат различни стилови во нивното танцување и вметнуваат нивни изрази. Џез-танцот често користи храбри, драматични движења на телото, вклучувајќи и телесни изолации и контракции.

Хип-хоп е всушност оро-стил, обично изведен на хип-хоп музика, еволуирал од breakdance културата од центарот на градот. Хип-хопот вклучува различни движења како што се: breaking, popping, locking и krumping. Импровизацијата и личното толкување се од суштинско значење за хип-хоп танцот.

ПРИДОБИВКИ ОД ТАНЦУВАЊЕТО

Танцувањето може да има широк спектар на позитивно влијание врз антрополошките димензии на човекот меѓу кои се вбројуваат моторните способности, социолошките и психолошките карактеристики:

- **Координација** – усогласеното ритмичко движење на деловите од телото или целото тело ја отсликува координацијата на танчерот. Ритмот и тајмингот се составни делови од координацијата на движењата што се од суштинско значење за танцувањето да биде успешно. Танцувањето има позитивен ефект врз подобрувањето на овие компоненти што ја сочинуваат структурата на координацијата на движењата кај танчерот.

- **Издржливост** – Танцот претставува и физичка вежба преку која може да се зголеми издржливоста, која претставува моторна способност на мускулите да работат напорно во подолг временски период без замор. Особено може да биде корисно енергичното латино танцување или танцот со кореографија.

- **Мускулна сила** – се дефинира како способност на мускулите да манифестираат сила против одреден отпор. Имајќи го предвид ова, танцувањето ја развива мускулната сила преку активирање на мускулите за да се спротивстават на сопствената телесна тежина. Кај многу стилови на танц, вклучувајќи џез и балет, се присутни високи скокови за кои е потребна сила на мускулите од долните екстремитети. Исто така може да се наведе и силата што е потребна балетанот да ја подигне и задржи својата партнерка над глава за време на претстава.

- **Флексибилност**. Во танцувањето е потребен поголем степен на флексибилност. Речиси сите часови за танцување започнуваат со загревање кое вклучува и вежби за истегнување. Танчерите мора да се стремат да постигнат целосна амплитуда на движења во сите големи мускулни групи. Колку е поголема амплитудата на движење, толку повеќе мускулите се свиткуваат и испружуваат. Повеќето форми на танцување ги поттикнуваат танчерите да прават движења кои вклучуваат истегнување, па на тој начин мускулите на танчерите стануваат пофлексибилни.

• **Ефект врз социолошките карактеристики.** Танцувањето е социјална активност. Голем број на истражувања покажуваат дека силните социјални врски и дружењето со пријателите придонесуваат за висок степен на самодоверба и позитивно гледање кон светот. Танцувањето, исто така, нуди многу можности за запознавање на други луѓе. Запишувањето на часови за танц може да ја зголеми самодовербата и да ги изгради социјалните вештини на личноста. Со оглед на тоа дека физичката активност ги намалува стресот и напнатоста, редовното танцување дава и целокупно чувство на благосостојба.

• **Ефект врз психолошките карактеристики.** Редовното танцување влијае врз психичкиот статус на човекот. Тоа се гледа преку позитивното расположение за време на танцувањето, ослободувањето од психичкиот стрес, зголемувањето на самодовербата, а тоа во крајна линија доведува до подобрување на менталното функционирање кај човекот.

ЗАКЛУЧОК

Како краен заклучок може да се каже дека не е важно каков стил на музика сакате, не е важно дали сте добри танчери или сте од оние кои имаат „две леви нозе“. Не бидете „закочени“ и крути, танцувајте! Мрдајте го телото! Танцот има сила да ви го подобри вашиот севкупен психофизички статус, односно здравје.

„Не се стремам да танцувам подобро од другите. Јас само се трудам да танцувам подобро од себе си.“

Миџаил Баришников, познат светски балетан

ЛИТЕРАТУРА

www.wikipedia.org Електронска, онлајн енциклопедија.

<http://doktori.mk/element/view/4ebc47086d41d/top-4-zdravstveni-privivki-od-tancuvanje> веб сајт за здравје.

<http://www.phecanada.ca/programs/dance/types-dance>

<http://www.artscouncil.org.uk/media/uploads/documents/publications/phpN0GNFD.pdf>

Кондиција

ПРЕПОРАКИ, ПРЕДЛОЗИ И АКЦИСКИ ПЛАН ЗА СИСТЕМСКО ЗАЈАКНУВАЊЕ И ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА УЧЕСТВОТО НА МЛАДИТЕ ВО УЧИЛИШНИОТ СПОРТ ВО РЕПУБЛИКА МАКЕДОНИЈА



Александар Туфекчиевски

Федерација на училишен спорт на
Македонија, Република Македонија
Ел. пошта: biotufek@yahoo.com



Герман Боглев

Федерација на училишен спорт на
Македонија, Република Македонија
Ел. пошта: fusbakkontakt@yahoo.com



Мустафа Алиу

Федерација на училишен спорт на
Македонија, Република Македонија
Ел. пошта: mustafasport_gv@yahoo.com



Славчо Давитковски

Федерација на училишен спорт на
Македонија, Република Македонија
Ел. пошта: sl_da_ve@yahoo.com



Зоран Т. Поповски

Општински сојуз за училишен спорт на
општина Карпош, Република Македонија
Ел. пошта: zoran_popovski@yahoo.com



Александар Ацески

Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ –
Скопје, Факултет за физичко
образование, спорт и здравје,
Република Македонија
Ел. пошта: aceskiaceski@gmail.com



Глигор Христов

Федерација на училишен спорт на
Македонија, Република Македонија
Ел. пошта: gligorh@yahoo.com

АПСТРАКТ

Активното вклучување на учениците во спортските училишни активности е клуч за зголемување на масовноста во спортот. Преку отворањето на училишни спортски клубови се отвора можност за поголема застапеност на ученици во спортот. Оваа можност од друга страна дава перспектива во зависност од обемот на активностите на училишните спортски клубови, дополнително да се вработат невработени стручни лица кои имаат соодветен степен на образование.

Клучни зборови: училишен спортски клуб, финансирање, масовност, стручни лица.

PRESCRIPTIONS, SUGGESTIONS AND ACTION PLAN FOR SYSTEMATIC ENLARGEMENT OF CHILDREN INVOLVEMENT IN SCHOOL SPORT IN REPUBLIC OF MACEDONIA

¹Aleksandar Tufekchievski, ¹German Boglev, ¹Mustafa Aliu,
¹Slavcho Davitkovski, ²Zoran T. Popovski, ³Aleksandar Aceski,
¹Gligor Hristov

¹ Macedonian School Sport Federation, Republic of Macedonia

² School Sport Association of Municipality Karposh

³ „Ss. Cyril and Methodius“ University in Skopje, Faculty of
Physical Education, Sport and Health, Republic of Macedonia

ABSTRACT

The active involvement of students in school sports activities is the key for enlargement in sport participation. Through opening school sport clubs the opportunities for the students to be involved in sport bigger. This opportunity of the other hand gives a perspective according to the size of activities of the school sport clubs, additionally to be employed the unemployed expert persons who have appropriate degree.

Key word: school sport clubs, finance, massive, expert persons.

ВОВЕД

Сериозната иницијатива на државата за градење на спортски објекти отвора вистинска перспектива за развој на спортот во Република Македонија. Овие препораки, предлози и акциски план се во функција на зајакнување на организацискиот модел и зголемување на учеството на младите во училишниот спорт со кој веруваме дека ќе се постигнат поефикасни резултати во развојот на масовен и квалитетен училишен спорт, како и на целокупниот спорт во нашата држава.

Имајќи ги предвид стратешкото значење на училишниот спорт за развој на целокупниот спорт, неговиот придонес за антрополошкиот развој на младата генерација и неговата позитивна улога во борбата против пороците, неопходно е да се посвети поголемо внимание на перспективите на училишниот спорт во Република Македонија. Основните предуслови за успешно функционирање на училишниот спорт се: стручниот кадар, спортските објекти во училиштата, интересот на учениците за спортување и, се разбира, организирањето на воннаставни активности.

Организирањето на училишниот спорт започнува со стручните активи на наставниците по физичко и по здравствено образование во основните, односно со професорите по спорт и спортски активности во средните училишта, кои во суштина претставуваат училишни спортски друштва. Потоа училишните спортски друштва (клубови) заради вклучување во системот на натпревари надвор од училиштето се здружени во општински – градски (регионални) организации за училишен спорт, кои се членки во Федерацијата на училишен спорт на Македонија.

Ваквиот начин на организирање го овозможува **класичниот систем на натпревари** почнувајќи со меѓуодделенски, преку општински, зонски, меѓузонски (регионални) и завршувајќи со државни првенства и училишни државни игри, што во непарните години се одржуваат за основните училишта, наречени **државни спортски игри (мали олимписки игри)**, а во парните години за средните училишта, наречени **гимназијади**. На крај од вертикалното организирање, на секои две години се одржуваат светски првенства и гимназијади. Овој класичен систем на натпревари подразбира примарно квалитет каде што до израз доаѓаат најталентираните ученици кои во најголем број се вклучуваат во клупскиот спорт.

ПРЕПОРАКИ

За помасовно ангажирање на учениците во спортските активности во рамките на училиштето и општината, од страна на **Министерството за образование и наука, Агенцијата за млади и спорт и Федерацијата на училишен спорт на Македонија** се покренува иницијатива со препораки за проширување на постоечкиот организациски модел во согласност со актуелниот процес на децентрализација, што е поволен за зајакнување и за проширување на општинскиот училишен спорт. Имено, покрај квалитетниот училишен спорт, кој традиционално половина век успешно функционира, се отвора перспектива за масовниот училишен спорт организиран од училишните спортски клубови (друштва) и општинските сојузи, односно здруженија за училишен спорт.

Масовниот училишен спорт перспективно може да се развива во два сегмента. Првиот е со отворање **спортски школи**, а вториот е **забавен училишен спорт**.

Спортските школи се наменети за учениците кои се заинтересирани за одредена спортска дисциплина и подразбира нивно вклучување во училишниот и општинскиот систем на натпревари во пет категории посебно за двата пола. Првата категорија е за учениците од четврто и петто одделение, втората за шесто и седмо, третата за осмо и деветто одделение во основните училишта, а четвртата за прва и втора и петтата категорија за трета и четврта година во средните училишта. Спортските школи во училиштата поткрепени со овој систем на натпревари претставуваат вистински темел за квалитетниот училишен спорт каде што

понатаму најдобрите ученици во дадениот спорт ги бранат боите на своето училиште во класичниот систем на натпревари до највисоко ниво.

Перспективата на потсистемот спортски школи организиран од училишните спортски клубови е голема, што се потврдува со позитивните искуства во повеќе училишта и општини каде што директорите и градоначалниците го поддржуваат овој концепт. Имајќи ги предвид сите предуслови за организирање на спортски школи, без поголеми потешкотии, земајќи го предвид и принципот на самофинансирање, може да се активираат повеќе вработени и невработени стручни лица и голем број ученици.

Вториот сегмент во масовниот училиштен спорт наречен **забавен училиштен спорт** се однесува за учениците од одделенска настава од прво до петто одделение од основното образование. Овај забавен концепт подразбира активности со сите ученици од одделенска настава каде што играта има доминантно место во програмата проткаена со основна спортска техника од разни дисциплини. Имајќи ги предвид досегашните искуства во оваа сфера, постојните просторни услови со кадровскиот потенцијал во училиштата, како и големиот интерес на учениците за спортување, интересот на родителите за спортување на нивните деца и големиот број на невработени професори по физичка култура, реално може да се очекува ангажирање на поголем број стручни лица и масовно вклучување на учениците од одделенска настава во спорт.

Редовната настава по предметот физичко и здравствено образование за учениците од прво до петто одделение се реализира со фонд од три часа неделно. Поради потешкотиите за организирање на оваа настава, добро е на еден редовен час во неделата да се ангажира стручно лице со завршен факултет за физичка култура, а исто така и на еден воннаставен час според програмата на училишниот спортски клуб.

Имајќи го предвид искуството на Федерацијата на училиштен спорт на Македонија и непосредната поддршка од Министерството за образование и наука заедно со Агенцијата за млади и спорт, а особено од општините, односно единиците на локална самоуправа и училиштата, **веруваме дека примената на препораките за овој проширен организациски модел видно ќе го зголемат процентот на учениците ангажирани во спорт**, што претставува заеднички интерес и на спортот и на образованието, а со тоа и на целото општество.

ПРЕДЛОЗИ

1. Еден од примарните приоритети во наредните години е **формирање на училишни спортски клубови** и општински сојузи за училиштен спорт, како правни лица, преку кои на легален начин ќе се отвораат спортски школи во кои ќе се ангажираат и невработени стручни лица од областа на спортот.

2. За таа цел неопходна е поинтензивна соработка со локалната власт и со раководството на училиштето, со што ќе се овозможи и поголем развој на општинскиот систем на натпревари во повеќе возрастни категории и повеќе спортови. За остварување на тоа предложени се **одговорни лица (координатори) за развој на општински училиштен спорт** во сите општини, односно региони, што треба да се поддржат и од централната и од локалната власт преку Федерацијата на училиштен спорт на Македонија. Исто така потребно е **вработување на три стручни лица** во Федерацијата.

3. Започнување на помасовно **организирање на спортски активности со учениците од одделенска настава** преку сегментот забавен училиштен спорт, каде што може да се очекува активирање на поголем број невработени стручни кадри од физичкото образование и спортот.

4. Да се изготви **правилник** за користење на спортските објекти по завршување на наставата од страна на Министерството за образование и наука со што ќе се обезбеди **приоритет во користењето на спортските објекти за потребите на училишните**

спортски клубови и општинските сојузи што се членки во Федерацијата на училиштен спорт на Македонија, вклучувајќи ги и тренинзите и натпреварите.

5. Пријавување на поголем број на спортски екипи за натпревари на општинско ниво од сите основни и средни училишта, односно со минимум два спорта и обезбедување финансиски средства во сите училишта за учество и за наградување на наставниците и на професорите.

6. Постепеното трансформирање на системот на натпревари од турнирски во општински – градски, зонски, регионални и државни спортски лиги, претставува добра перспектива за развој на училишниот и клупскиот спорт. Исто така системот на натпревари да се збогати со повеќе возрасни категории усогласени со Меѓународната федерација на училиштен спорт (ИСФ), така што со минимум една екипа Македонија да учествува на светските првенства и на гимназијади. За спортовите каде што има помала масовност во младинските категории (гимнастика, атлетика, пинг-понг, одбојка и други) да се организира единствен систем на натпревари во соработка со соодветните национални спортски федерации.

7. Вклучување на ученици со телесен инвалидитет и пречки во развој, односно посебни потреби во систем на натпревари со прилагодена програма.

8. Континуирана едукација во училишниот спорт и воведување на лиценци.

9. Базичните и традиционалните спортови и активности што тешко се одржуваат со самофинансирање (атлетика, гимнастика, борење, бокс, кајак, пинг-понг, шах, скијање, пливање, планинарење со логорување и други) да се поддржат со субвенции од државата од централната и од локалната власт преку проекти на Федерацијата на училиштен спорт на Македонија.

10. Продолжување на градење нови спортски објекти во образовниот систем и реновирање на постоечките со обезбедување на спортска опрема во основните и во средните училишта.

11. Отворање на повеќе паралелки со програми на спортска гимназија во поголемите градови каде што ќе се прифаќаат спортските таленти.

12. Да се овозможи вработување на наставници по физичко и здравствено образование во одделенската настава во основните училишта.

13. Создавање на информациски систем за следење на физичкиот развој, моторните и функционалните способности на учениците и подигнување на свеста за превентивна здравствена контрола на сите ученици вклучени во училишните спортски клубови.

14. Вработување на тренери во училиштата.

АКЦИСКИ ПЛАН

Имајќи ги предвид препораките и клучните предлози за развој на училишниот спорт, како и сопствените и меѓународните искуства во овој стратешки сегмент за развој на целокупниот спортски систем, во наредните неколку години особено внимание треба да се посвети на организацискиот модел. Имено, досегашното организирање во училишниот спорт примарно беше посветено на класичниот систем на натпревари каде што во последниве неколку години учеството на младите изнесуваше од 8% до 10%, односно околу 35.000 ученици од основните и од средните училишта во Република Македонија. Во поразвиените земји од Европската унија просечната застапеност на учениците во училишниот спорт е од 30% до 40%, а со цел во блиска иднина да се достигне над 50%. Во земјите од поблиското опкружување – Србија, Хрватска и Словенија, состојбата во масовноста е слична со нашата земја.

Мерки, активности и проекти за 2014 година

1. Министерството за образование и наука со Бирото за развој на образованието да донесе **регулатива за задолжување на сите основни и средни училишта да учествуваат со минимум два спорта на општинските натпревари**, координирани од Федерацијата на училиштен спорт на Македонија. Со оваа мерка се очекува двојно зголемување на учеството на ученици во училишниот спорт, односно повеќе од 20%. Постапката да заврши до јуни и да започне да се применува од учебната 2014/15 година.

2. Министерството за образование и наука да **обезбеди наменски финансиски средства за училиштен спорт за сите основни и средни училишта** наменети за организирање на меѓуодделенски, односно меѓукласни натпревари на училишно ниво и за учество и наградување на наставниците за општинските натпревари. Постапката да заврши до јуни и да започне да се применува од учебната 2014/15 година.

3. Министерството за образование и наука да **назначи одговорно лице** за училиштен спорт и да подготви **правилник** за користење на училишните спортски објекти по завршување на наставата со кои ќе се обезбеди приоритет во користењето од страна на училишните спортски клубови и општинските сојузи-членки на Федерацијата на училиштен спорт на Македонија, вклучувајќи ги и тренинзите и натпреварите. Правилникот да се донесе до јуни и да започне да важи од учебната 2014/15 година. Одговорно лице да се определи во јануари.

4. Министерството за образование и наука, Агенцијата за млади и спорт, Заедницата на единиците за локална самоуправа и Федерацијата на училиштен спорт на Македонија да потпишат **меморандум за соработка во училишниот спорт** (февруари).

5. Интензивирање на соработката со медиумите, а особено со **Македонската телевизија како медиумски покровител** на огромниот број натпревари на сите нивоа (општински, зонски, регионални, државни и меѓународни) во училишниот спорт. Да се направи заедничка координација со Агенцијата за млади и спорт, Министерството за образование и наука, Федерацијата на училиштен спорт на Македонија и Македонската телевизија во јануари.

6. **Владата на Република Македонија со соодветна правна регулатива да овозможи од општините финансиска поддршка за реализација на програмите на општинските сојузи на училиштен спорт и на училишните спортски клубови.**

7. Федерацијата на училиштен спорт на Македонија во програмата за организација и за реализација на општинскиот систем на натпревари на зонскиот, на регионалниот, на државниот и на меѓународниот систем на натпревари, вклучувајќи го работењето на канцелариите на Федерацијата и професионално вработените и повремено ангажирани лица, планира тековни средства како во претходните години. **Класичниот систем на натпревари за основните и за средните училишта во машка и женска конкуренција се реализира во пинг понг, шах, стрелаштво, карате, џудо, борење, кајак, пливање, гимнастика, скијање, тенис, фудбал, одбојка, кошарка, ракомет, фудбал, атлетика, бадминтон и други спортови.** Во системот се вклучени и учениците со телесен инвалидитет и пречки во развој.

8. Владиниот проект **„Училишни спортски кампови со познати спортски имиња“** организиран од Министерството за образование и наука, Агенцијата за млади и спорт и Федерацијата на училиштен спорт на Македонија успешно се реализира изминативе 4 години.

9. Проектот поддржан од Владата за **континуирана едукација на наставниците по физичко и здравствено образование** организиран од Факултетот за физичка култура, Федерацијата на училиштен спорт на Македонија, Бирото за развој на образованието, Агенцијата за млади и спорт и Министерството за образование и наука, две години успешно се реализира. Во октомври и ноември во 6 региони.

10. Владиниот проект **„Училишни првенства во голем фудбал“** три години успешно функционира во делот на системот на натпревари во Федерацијата на училиштен

спорт на Македонија. Вториот дел од проектот поради ограничени финансиски средства не се реализираше, а се однесува на отворање на фудбалски школи на новоизградените игралишта во рамките на училишните спортски клубови. За реализација на овој проект извршени се подготовки за започнување на 30 фудбалски школи (јануари-декември). Со реализација на овој проект се очекува да бидат опфатени околу 1.500 ученици.

11. Проектот **„Забавен училишен спорт“** се однесува на учениците од одделенска настава со цел да се опфати и овој сегмент на образованието со дополнителна спортска активност. Во него можат да се вклучат и невработени стручни кадри, за почеток околу 50 школи и околу 2.500 ученици во рамките на училишните спортски клубови. Финансирањето да се поддржи со дел од Федерацијата на училиштен спорт на Македонија, со дел од општините и со дел од самофинансирање (јануари-декември).

12. **Базичните и традиционалните спортови** што тешко се одржуваат со самофинансирање (атлетика, гимнастика, борење, бокс, кајак, пинг-понг, шах и други) и се во стагнација можат да се развиваат преку училишните спортски клубови со **субвенции од државата**. За почеток можат да се организираат по 5 спортски школи за наведените спортови, односно вкупно 30, со околу 1.500 нови, млади спортисти (септември-август 2015). Организатор на проектот е Федерацијата на училиштен спорт на Македонија во соработка со националните спортски федерации за посочените спортови.

13. **Тенис, кошарка, ракомет, одбојка, фудбал** и други спортови што се вклучени во натпреварите на училишниот спорт, во рамките на училишните спортски клубови можат да се организираат по **принцип на самофинансирање**. Планирани се 30 спортски школи со околу 1.500 нови, млади спортисти.

14. **Да се вработи едно стручно лице** во Федерацијата на училиштен спорт на Македонија одговорно за основните училишта и за дел од проектите (март).

15. Да се формира **мониторинг група** со претставници од Владата, од Агенцијата за млади и спорт, од Министерството за образование и наука, од Бирото за развој на образованието и од Федерацијата на училиштен спорт на Македонија (март).

Со реализација на предвидените проекти за оваа година се очекува ангажирање на околу 100 невработени стручни лица и активирање на околу 5 илјади нови, млади спортисти. Земајќи ги предвид и учениците кои учествуваат во класичниот систем на натпревари, вкупната бројка на активни ученици во проширениот организациски модел се очекува да достигне околу 40.000 (12%).

Во наредната 2015 година се предвиден истите мерки, активности и проекти со одредени проширувања на бројот на спортски школи, во рамките на училишните спортски клубови. Исто така се планира вработување на едно стручно лице одговорно за средните училишта и за дел од проектите, како и формирање **на судиска организација** за сите спортови во училишниот спорт во рамките на Федерацијата на училиштен спорт на Македонија. Организирање на обука на судиски подмладок во сите актуелни спортови со ученици, средношколци и студенти (100 нови судии) во соработка со другите национални спортски федерации.

Со реализација на предвидените проекти за оваа година се очекува ангажирање на околу 150 невработени стручни лица и активирање на околу 7.500 нови, млади спортисти. Со мерките од Министерството за образование и наука со Бирото за развој на образование за задолжително учество на сите основни и средни училишта на општинските натпревари во училиштен спорт, се очекува стандардната бројка од 35.000 ученици во класичниот систем на натпревари да се зголеми двојно, односно се очекува вкупната бројка на ученици активно вклучени во училишниот спорт да достигне околу 80.000 (25%).

Во следната 2016 година се предвидени истите мерки, активности и проекти со одредени проширувања на бројот на спортски школи во рамките на училишните спортски клубови. Исто така се планира вработување на едно стручно лице одговорно за државните училишни спортски лиги и за дел од проектите (март).

Министерството за образование и наука да овозможи **вработување на 30 спортски тренери во средните училишта** според одредени критериуми.

Министерството за образование и наука со Бирото за развој на образованието, Агенцијата за млади и спорт, Факултетот за физичка култура и Федерацијата на училиштен спорт на Македонија да подготват **информациски систем за следење на физичкиот развој, моторичките и функционалните способности на учениците.**

Со реализација на предвидените проекти за оваа година се очекува ангажирање на околу 200 невработени стручни лица и активирање на околу 10.000 нови, млади спортисти. Се очекува вкупната бројка на активни ученици во училиштен спорт да достигне околу 90.000, односно околу 30% од вкупниот број на ученици од основните и од средните училишта во Република Македонија.

Овие покрупни стратешки определби за развој на училишниот спорт, а со тоа и на спортот во целина се од суштинско значење за отворање на нови хоризонти во севкупниот општествен развој на Република Македонија.

ЛИТЕРАТУРА

Веб-сајт на Федерацијата на училишен спорт на Македонија, www.fusmak.org.mk, пристапено на: 12.12.2013 г.

Тодоров, Н., Спасов, Д. Туфекчиевски, А. (2011). Препораки за систематско зајакнување на училишниот спорт во Република Македонија. Меѓународен стручно-научен собир. Пелистер 2011.

Туфекчиевски, А., Поповски, Т. З., Димовски, В., Боглев, Г. (2008). Развојот на спортот во Република Македонија преку училишниот спорт. Стручно-научен собир, Пелистер 2008.

Кондиција

