

ВЕЖБИ ЗА СИЛИНА ВО ФУДБАЛОТ # 1 (ВОВЕДНИ ТРЕНИНЗИ)



УДК:796.332.015.572.2

Владимир Вуксановиќ

Факултет за физичко образование, спорт и здравје,
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ - Скопје,
Македонија
е-пошта: vucko77@gmail.com

Александар Ацески

Жикица Тасевски

АПСТРАКТ

Вежбите за сила и силина се една од важните алки во фудбалскиот тренинг. Ваквиот тип на програмирани задачи му овозможуваат на фудбалерот да се адаптира кон предизвиците во фудбалската игра (експлозивност, конкурентност во играта, заштита од повреди на мускулите и зглобовите, па и поголема ефикасност за прикажување способноста за брзина).

На почетокот од било кој тренинг циклус (претпоставувајќи дека постоела пауза), потребно е да се воведат фудбалерот со вежби за силина кои ќе го активираат процесот за трансформација на силина.

Кон таа цел, препорака е да се започне со полесни тренинзи, кои се насочени кон вежби за силова издржливост за целото тело, но и со акцент на мускулите на нозете.

Вежбите треба да се изведуваат со интензитет кој ќе биде од лесен кон умерен. По неколку тренинг сесии, за горниот дел од телот интензитетот треба да се зголеми да биде до отказ, , НО НЕ и за вежбите кај нозете.

Клучни зборови: тренинг, силови вежби, фудбал, силова издржливост, вежби за нозе.

STRENGTH EXERCISE FOR FOOTBALL GAME #1 – ENTRY TRAININGS

Vladimir Vuksanovikj, Aleksandar Aceski, Zikica Tasevski

Faculty of physical education, sport and health,
University – Ss. Cyril and Methodius” – Skopje, Macedonia

ABSTRACT

Strength training is important one in Football game. This kind of exercise offers to football player to adapt on some of the basic demands of football game (explosive power, competitiveness in the game, reductions of injures, efficiency in speed demanded movements).

On the very beginning of trainings period (cycles), the first training sessions need to be kind of intro trainings, which will activate the process of transformation of strength abilities, within the football player.

So, the recommendation is to start with easy trainings for strength endurance for the whole body, but also with special attention of strengths exercise for the player's legs. Intensity of the exercises should be easy to moderate. After a period of few training sessions, the intensity of exercises for the upper body should be until failure, BUT not same as for the legs.

Key words: training, strength exercise, football, strength endurance, legs exercise