

Çfarë është Dritarja e Superkompensimit?

Përkufizim i Thjeshtë

Superkompensimi është periudha pas stërvitjes kur kapaciteti fizik i trupit ngrihet mbi nivelin fillestar, si rezultat i rikuperimit dhe adaptimit ndaj stresit stërvitor. Kur ushtrimi pushon, trupi rikthehet nga lodhja dhe tejkalon nivelin e mëparshëm të performancës (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Si Funksionon

Stërvitja: shkakton mikro-dëmtime muskulore dhe lodhje funksionale.

Rikuperimi: gjatë pushimit, fillon riparimi i indeve dhe mbushja e rezervave energjetike

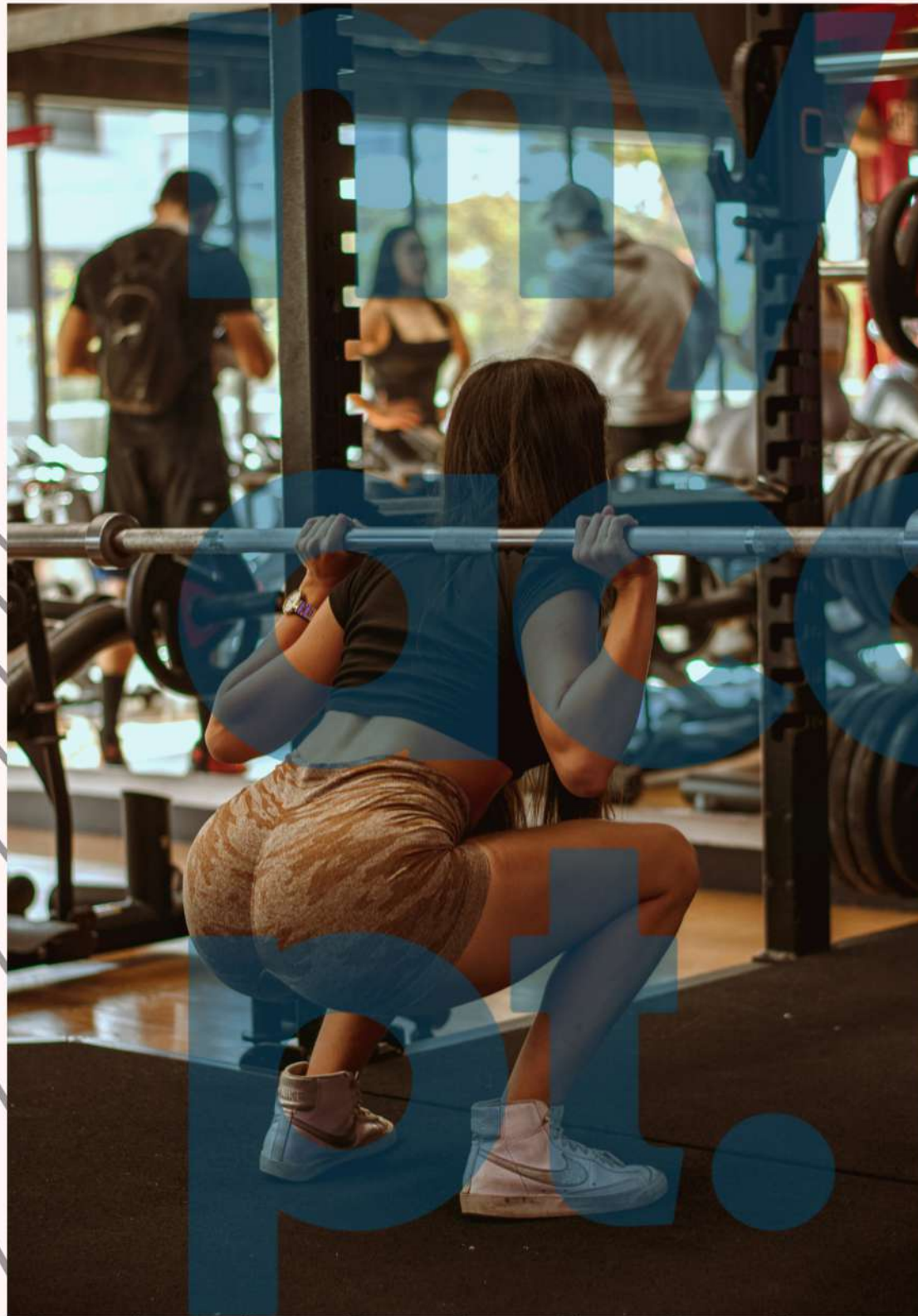
Superkompensimi: performanca ngjitet mbi pikën fillestare, duke krijuar një “dritare” optimale për seancën pasuese.

Pse Është e Rëndësishme

Nëse stërvitesh sërish gjatë kësaj dritare, mund të arrish progres më të madh.

Nëse ushtrimi i radhës kryhet shumë shpejt (para rikuperimit të plotë), performanca nuk rritet sa duhet ose madje bie).





Dritarja e Superkompensimit sipas Llojit të Stërvitjes

Forcë Maksimale

- Zakonisht kërkon 48–72 orë për të arritur pikun e superkompensimit, sepse lodhja neuromuskulare zgjat më shumë (Haff & Triplett, 2016).
- Praktikë: 2 herë në javë me pushim ~2–3 ditë ndërmjet.

Hipertrofi

- Fokusi te volumi dhe tensioni mekanik. Sinteza e proteinave mbetet e lartë deri 24–48 orë (Bompa & Buzzichelli, 2019).
- Praktikë: stërvitni çdo grup muskolor ~2–3 herë në javë, me ~48 orë pushim.

Kardio Steady-State

- Intensitet i moderuar — rikuperim i shpejtë, shpesh <24 orë për seancat e lehta e mesatare (Weineck, 2017).
- Praktikë: mund të bëhet pothuajse çdo ditë nëse intensiteti nuk është shumë i lartë.

HIIT / Pliometri

- Intensitet shumë i lartë — nevojë për ~48 orë për superkompensim, duke qenë se stresi metabolik dhe neuromuskular janë të mëdha (Haff & Triplett, 2016).
- Praktikë: 2–3 herë në javë me 1–2 ditë pushim mes seancave.

Stërvitje Metabolike (p.sh. circuit training)

- Kombinon elementë force dhe kardio — lodh muskujt dhe sistemin kardiovaskular. Zakonisht 24–48 orë për rikuperim të plotë (Bompa & Buzzichelli, 2019).
- Praktikë: 2–3 seanca në javë, duke alternuar me ditë më të lehta ose pushim aktiv.

Këshillë Praktike: Qëllimi është të planifikosh seancën tjetër në kulmin e superkompensimit për secilin ushtrim, në mënyrë që të përfitosh rritjen maksimale të performancës (Haff & Triplett, 2016).

NGARKESË E JASHTME DHE NGARKESË E BRENDSHME

NGARKESA E JASHTME = INTENSITET X
KOHE (VOLUM)

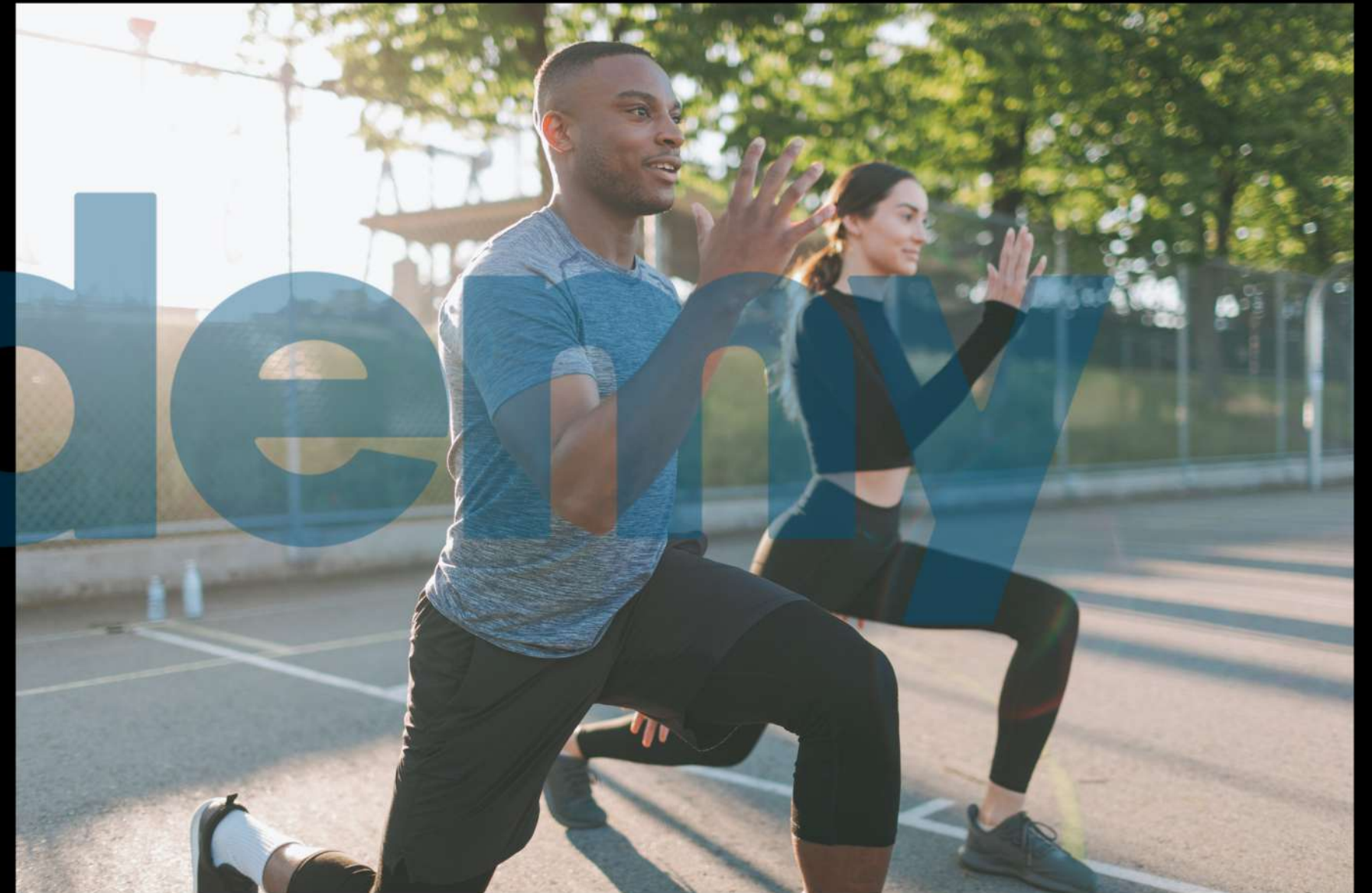
NGARKESA E BRENDSHME = REAKSIONI
ADAPTIVE INDIVIDUALE ME NGARKESËN
E JASHTME



STERVITJA TRAJNIM

STERVITJA

TRAJNIMI është “një proces pedagogjik edukativ i vazhdueshëm që merr formën e organizimit të ushtrimeve të përsëritura fizike në cilësi, sasi dhe intensitet të tillë që të prodhojnë ngarkesa në rritje progresive që stimulojnë proceset fiziologjike të superkompensimit të organizmit dhe favorizojnë rritjen e kapaciteteve, mendore, teknike dhe taktike të atletit, për të rritur dhe konsoliduar performancën e tyre në garë



Prof. Carlo Vittori



USHTRIME DHE NGARKESA E PUNËS

USHTRIME TË PËRGJITHSHME

Ato mund të mos kenë lidhje me angazhimin specifik muskular të ushtrimeve dhe kanë tendencë për përmirësimin e përgjithshëm të aftësive motorike si forca, qëndrueshmëria, shpejtësia, koordinimi, etj.

USHTRIME TË NJË KARAKTER TË VEÇANTË

Ato kanë karakteristikën që përmbajnë një ose më shumë elemente ekzekutive tipike të veprimeve të gares në lidhje me të cilat respektojnë parametrat ekzekutiv të hapësirës dhe kohës.

USHTRIME TE GARES

Nëse kryhet si globalisht ashtu edhe në fraksione komplekse për të paktën 3/4 e ushtrimit



KARAKTERISTIKAT E NGARKESË SË PUNËS

Volumi

Numri i stimuljeve që i përkasin ushtrimit të vetëm ose të gjithë seancës stërvitore (sasia). I referohet një shume homogjene ngarkesash si: numri i kilogramëve të ngritur, numri i përsëritjeve të një gjesti, numri i serive ose grupeve, distanca e përshkuar në gara, etj



KARAKTERISTIKAT E NGARKESËS SË PUNËS

INTENSITETI

Angazhimi organik dhe muskular në lidhje me performancën (cilësinë) maksimale të mundshme. Mund t'i referohet përqindjes së kilogramëve të përdorur në lidhje me max në një ushtrim të caktuar, numrin e përsëritjeve të mundshme të gjestit në një kohë të caktuar, shpejtësinë e lëvizjes në vrapim, lartësinë e tejkaluar në kërcime, etj



KARAKTERISTIKAT E NGARKESËS SË PUNËS

DENSITETI

Marrëdhënia midis ekzekutimit dhe kohës së rikuperimit.

Shprehet në vlera kohore ose në përqindje të serisë së ushtrimit të vetëm ose të të gjithë seancës stërvitore



KARAKTERISTIKAT E NGARKESËS SË PUNËS

FREKUENCA

Numri i herëve që përdoret i njëjti stimul në njësinë e kohës së marrë në konsideratë (ditë, javë, etj.)



KARAKTERISTIK AT E NGARKESËS SË PUNËS

TUT (Time Under Tension)

Është koha nën tensionit të cilës i nënshtrohet muskuli gjatë tkurrjes; TUT është shuma e të gjitha kohërave në lidhje me fazat e ndryshme të ushtrimit, pra (duke iu referuar ekzekutimeve koncentrike):

$TUT = \text{koha e fazës koncentrike} + \text{koha e fazës ekscentrike} + \text{faza statike maksimale e shkurtimit} + \text{faza statike e zgjatjes maksimale}$



KARAKTERISTIKAT E NGARKESËS SË PUNËS

Parametrat më të përdorur janë ato të vëllimit dhe intensitetit. Gjatë aplikimit të ngarkesës stërvitore, është e rëndësishme të merret parasysh, mbi të gjitha, mosha, gjinia dhe niveli i përgatitjes së atletit.



PARIMET E PËRGJITHSH ME TË TRAJNIMIT

SISTEMATIKA

Organizimi racional ndërmjet sekuencave të stërvitjes dhe shpeshtësisë me të cilën propozohen lloje të caktuara ushtrimesh

PARIMET E PËRGJITHSHME TË TRAJNIMIT

NDRYSHIME

Trajnimi do të jetë më fitimprurës dhe më i vlerësuar kur do të përfshijë një sërë aktivitete dhe ushtrimesh të studiuara në mënyrë dhe të njëpasnjëshme që të shmangët fillimi i mërzi dhe lodhjes nervore, faktorë që ulin ndjeshëm kapacitetin e aplikimit dhe interesin e atleti. Ndryshimi i ushtrimeve dhe metodave shmang gjithashtu formimin e "barrierave" ose pengesave për zhvillimin e mëtejshëm të aftësive motorike.





PARIMET E PËRGJITHSHME TË TRAJNIMIT

ÇIKLIZIMI

Ciklizimi synon të organizojë ngarkesat sasiore dhe cilësore në periudha të programuara qartë, ashtu që çdo fazë të ketë qëllimin e vet, volum e intensitet të ndryshëm. Kjo mënyrë planifikimi rrit efektivitetin e trajnimit dhe shmang stanjacionin apo mbingarkesën.

INDIVIDUALIZIM

Nga një program fillestar i përgjithshëm i zbatueshëm për të gjithë, do të jetë e nevojshme që gradualisht të kalohet në kërkimin e një skeme stërvitore "të personalizuar" që merr parasysh veçoritë psikike dhe fizike të atletit dhe rezultatet që duhen arritur.

Çfarë na bën të përmirësohemi

Teknika e duhur

- Skemat motorike
- Proprioceptimi
- Puna teknike si mbi bazat ashtu edhe ato plotësuese
- Linjat e forcës, trajektoret, pikat e vdekura, tensioni i vazhdueshëm etj.
- Respektoni biomekanikën



Programimi

KARAKTERISTIKA TE NGARKESËS SË PUNËS

- Kuptoni pikën e fillimit dhe planifikoni hapat
- Vëllimi, Intensiteti i Modulimit,
- Alternimi i stimujve (Neural, Mekanik, Metabolik)



Çfarë na bën të përmirësohemi

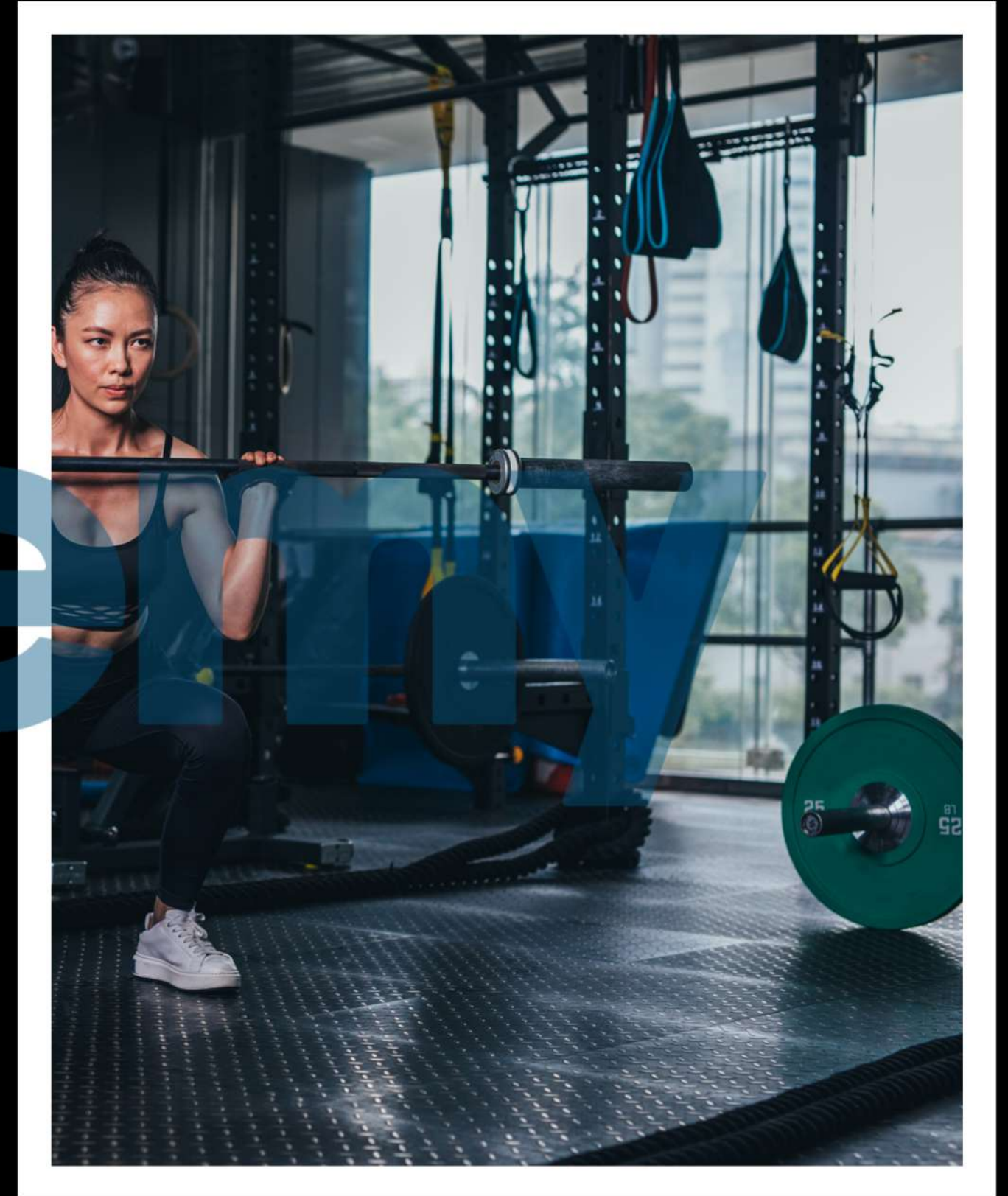
- Zgjedhja e duhur e ushtrimeve
- Bazat janë gjithmonë të pranishme
- Alternimi dhe rrotullimi dhe izolimi plotësues
- Prevalencë e qartë e bazave dhe plotësuesve



Çfarë na bën të përmirësohemi

Korrigjimi i "gamës së përsëritjeve"

- 25-35% e punës në intervalet 1-6 dhe 12-20
- 65-75% e punës në rangun 6-12



Korrigjimi i "gamës së përsëritjeve"

Çfarë na bën të përmirësohemi

Setrivot me pesha

- Dilni nga zona juaj e rehatisë
- Stervituni pa kursyer veten



my
Periodizimi i stervitjes

academy

pt.



PERIODIZIMI I TRAJNIMIT

PERIODIZIMI I TRAJNIMIT

PARIMET E PËRGJITHSHME

Pyetja e parë që trajneri duhet t'i bëjë vetes është qëllimi që dëshiron të arrijë për sportistët e tij. Për të arritur këtë qëllim, ai duhet të jetë i qartë për karakteristikat kryesore që duhet të zotërojë sportisti i tij në lidhje me disiplinën e ushtruar (MODELI PERFORMANCË).

Zakonisht modeli i performancës përbëhet nga shumë variabla si karakteristikat antropometrike (pesha dhe gjatesia), niveli specifik i aftësive motorike, aftësitë teknike dhe taktike, karakteristikat psikologjike, etj. Pas këtyre konsideratave të para kalojmë në PERIODIZIM i cili ndahet në dy momente: PLANIFIKIM dhe PROGRAMI.

Periodizimi synon arritjen e FORMËS MAKSIMALE SPORTIVE dhe rrjedhimisht shfaqjen e sportistit të të gjithë potencialit të tij fizik dhe mendor. Një zbatim racional praktik i parimeve të trajnimit dhe periodizimit bën të mundur marrjen e gjendjes së formës nga një deri në tre herë në vit dhe ruajtjen e saj për kohën e mjaftueshme për të arritur rezultatin e dëshiruar.



my **PERIODIZIMI I TRAJNIMIT**

PERIODIZIMI I TRAJNIMIT

Strategji për të promovuar trajnime afatgjata dhe përmirësime të performancës me ndryshime të paraplanifikuara sistematike në specifikat, intensitetin dhe vëllimin e trajnimit të organizuar në periudha ose cikle brenda një programi të përgjithshëm.



A woman in a teal athletic outfit is performing a deadlift in a gym. She is holding a barbell with blue weight plates. In the background, there are racks of black and red kettlebells and orange and pink medicine balls. The scene is lit with warm, golden-hour light.

Çfarë është periodizimi i trajnimit

1. Është vendosur një qëllim dhe një kohë për ta arritur atë..
2. janë përcaktuar fazat...
3. Janë përcaktuar seancat e trajnimit
4. Në mënyrë që përshtatjet të kenë këtë trend