

ПРОТОКОЛ ЗА ПОСТЕПЕНО ВРАЌАЊЕ ВО ИГРА- ФФМ

Фазите од 2 до 5 траат по најмалку 24 часа кај возрасни, 48 часа кај возраст од 19 години и помалку

ФАЗА 1	ФАЗА 2 Лесни вежби	ФАЗА 3 Фудбалски вежби	ФАЗА 4 Тренинг без контакт	ФАЗА 5 Тренинг без ограничувања	ФАЗА 6 Враќање во игра РТП
Комплетен физички и психички одмор	<ul style="list-style-type: none"> Пешачење, лесно трчање, пливање, стационарен велосипед Без фудбал и тренинг со отпор, дигање тежина, скокови или долго трчање 	<ul style="list-style-type: none"> Прости активности во движење пр. Вештини со трчање Активности без игра со глава 	<ul style="list-style-type: none"> Прогресија до многу покомплексни тренажни активности со зголемен интензитет, координација внимание, пр:пасови, промена на правец, штопирање, игра на мал простор Може да се почне со тренинг со отпор 	Нормални тренажни активности пр: шутирња, играње со глава и др	Играчот е рехабилитиран за да се врати во игра
Нема тренинг	<70% 	<80% 	<90% 		
	<15 	<45 	<60 		
<ul style="list-style-type: none"> Опоравен Нема никакви симптоми 	Покачување на срцевата фреквенција	Додаваме движења	Додаваме координација, вештини, тактика	Враќање на самодовербата и оценка за вештините од тренерот	Враќање во игра