



ЗА ТРЕНЕРОТ

Стручно списание на Центар за Едукација и тренерска
организација на ФФМ

Број 3 | 15.01.2020



FANSHOP

www.fanshop ffm.mk

УРЕДНИЦИ НА СПИСАНИЕТО

Небојша Марковски
Марио Ѓурчиновски

ТЕХНИЧКО УРЕДУВАЊЕ

Рахила Илиев

ЛЕКТОР

Дарко Темелковски

ПОСТОЈАНИ СОРАБОТНИЦИ

Илија Стоилов
Жикица Тасевски
Ванчо Поп Петревски
Драги Змијанац (Мегаши)
Зоран Стратев
Јорданка Черепналкова-Трајановска



JAKO

21



21

Почитувани спортски пријатели,

Едукацијата на тренерите е едно од важните прашања за Фудбалската федерација на Македонија. Вие сте една од основните клетки на македонскиот фудбал, темел на нашиот спорт и сите ние кои сме дел од структурите во нашата „Куќа на фудбалот“ имаме одговорност и обврска активно да се вклучиме во програмите на федерацијата кои придонесуваат за развој на македонскиот фудбал.

Фудбалот еволуираше на многу сериозен начин, многу фудбалски земји веќе направија своја унифицирана програма за работа, а за нас е исклучително важно што и нашата федерација го следи модерниот тренд. Програмата на Центарот за едукација на ФФМ, исто така има своја специфичност и тоа треба да го почитуваме. Единствен рецепт за успех не постои, но примената на програмата на Едукативниот центар сигурно може да ве направи подобри и поквалитетни. Фудбалот и понатаму ќе се развива, веројатно со се помала разлика меѓу играчите, а ние и понатаму ќе продолжиме да го истражуваме.

Иако секој сегмент на вложувања и унапредување има своја цена, таа не мора секогаш да биде финансиска, туку може да биде и вложување во знаење. Тренерите и стручната фела да добијат нова или потврда на веќе познатото знаење. Како федерација ќе работиме на подобра комуникација и во иднина и се надевам дека ќе го подигнеме нивото уште повеќе.

Како Фудбалска федерација на Македонија секогаш ќе ви помогне да го остварите зацртаното низ семинари и едукативни работилници на кои ќе учествуваат тренерите во странство и стручни луѓе кои ќе дојдат во Македонија да ја презентираат својата програма пред тренерите.

A portrait of Muamed Sejdić, a man with dark hair and glasses, wearing a white button-down shirt. He is looking slightly to the left. In the background, there are flags, including the flag of Bosnia and Herzegovina, and a FIFA logo on a dark surface.

МУАМЕД СЕЈДИЊИ

претседател на ФФМ

Во генскиот код на секое човечко суштество е вградена потребата за движење, активност и активирање на локомоторниот апарат на телото бидејќи движењето е една од функциите што се неопходни за човекот да има долг, функционален и квалитетен живот. Луѓето тоа го манифестираат преку повеќе видови активности, како пешачење, цогирање, планинарење, возење велосипед, пливање, играње кошарка, тенис, фудбал и многу други спортски активности во рекреативна смисла. Позитивните придобивки од тоа се на повеќе нивоа и се повеќе од јасни, па ваквиот начин на практикување спорт и спортски активности е препорачан од сите доктори, физиотерапевти, кардиолози, физиолози, нутриционисти, па дури и психолози.

Во целото море од луѓе што се вклучени во ова постои и одредена група/категија, во овој случај деца и младинци, што со спорт и спортски активности, односно во нашиот случај фудбал, се занимаваат на рекреативна база, т.е. вложуваат време, енергија, дел од својот живот и во споредба со своите врсници кои не се фудбалери или спортисти (треба да) имаат поинаков начин на живот, а нивните тренери и родители треба да им бидат најголема поддршка.


Таа потреба на децата за занимавање со спорт, односно фудбал во секој случај треба да биде позитивна и да има позитивно влијание врз градењето на детето како личност, да му овозможи социјализација, стекнување добри и квалитетни животни навики и градење карактер, кои подоцна во животот, без оглед дали ќе биде професионален фудбалер или не, ќе му бидат од корист. Прашањето што се поставува во овој случај е дали е секогаш така и од што зависи развојот на детето како фудбалер, но и како личност. Во таа насока ќе направиме еден преглед на сите три чинители во оваа приказна, деца – родители – тренери, за што спортските психолози ќе речат дека е магичен триаголник каде што едно без друго не може. Што е мотивот кај нив (деца, родители и тренери), кои се очекувањата кога се почнува со тренинг, а кои кога ќе влезе во повозрасни младински генерации и кои се заедничките предизвици и проблеми со кои се соочуваат во процесот на тренинг и натпревари.

За Фудбалската федерација на Македонија, категоријата тренери и родители како заинтересирани страни е многу важна и се наоѓа високо во процесот на создавање нови генерации фудбалери, но и здрави



фудбалери

личности за општеството. И овој текст ќе оди во насока на подобрување на нивното учество во споменатиот процес, но и во промена на навиките што не се корисни ниту за детето/фудбалер ниту за самите тренери и родители.



Марио Ѓурчиновски
Координатор за едукација

Препораки за однесување на родителите на те и на нивните тренери

Мотивација за почнување со фудбалски тренинг

Прв чекор за почнување со фудбалски тренинг се секако мотивот и желбата, кои во најголем број случаи ги покажува детето, но неретко мотивот за детето да почне со фудбалски активности го покажува и родителот. Во оваа насока, а врз основа на истражување направено во Скопје, Солун, Матерсбург и во Пескара на примерок од околу 500 деца/фудбалери, нивните родители и тренерите, утврдени се десет најчести мотиви што

децата ги кажуваат во врска со вклучување во фудбалскиот спорт, и тие се следниве:

- Да се забавува, да му биде убаво;
- Да склучи нови пријателства;
- Да ги подобри своите фудбалски способности;
- Да се предизвика себе си во однос на другите деца (способности, квалитет и ниво на играта);
- Да учествува во активност во која е задоволен и ужива;
- Да го намали стресот од училишни обврски;

- Да учествува во телесни вежби затоа што тоа помага за добра телесна градба;
- Да биде дел од тим, да припаѓа некаде;
- Да игра фудбал и да победи;
- Да биде како неговите фудбалски идоли.

Гледајќи ги овие десет мотиви на децата, може да се заклучи дека сите се исклучиво со позитивна причинско-последична врска. Во ни една од овие точки нема материјални или мотиви од корист со кои ќе му се наштети на трето лице, напротив, сите се од аспект на детето и неговите моментални приоритети, кои на крај секако ќе дадат позитивно влијание. И врз основа на овие точки, за кои повеќето од родителите и/или тренерите не разговараат со своите деца/фудбалери, се поставува прашање и за родителите и за тренерите;

Дали со вашите постапки, активности, тренинзи и разговори со децата/фудбалерите ги почитувате и прифаќате нивните мотиви за играње фудбал?

Во истата анкета прашањето за мотивот им е поставено и на родителите на овие фудбалери, и нивните одговори може да се сумираат во следниве неколку реченици:

- Да биде професионален фудбалер и да игра за репрезентација;
- Да има кариера и во странство и да се преселиме сите;
- Да заработи пари за да немаме проблем со егзистенција;
- Затоа што јас бев фудбалер, треба и тој да биде фудбалер;
- За да го извадам од дома, многу седи на компјутер и телефон.

Додека само мал процент од родителите се изјаснија дека сакаат нивните деца да уживаат, да се забавуваат и да стекнат добри навики и нови другари без оглед дали ќе станат фудбалери или не. Овие неколку точки на мотивација на родителот се засноваат на неговите лични желби и неостварени амбиции, кои во најголема мера се нереални и се поставени на фантазирање и апстрактни идеи, а кои сака да ги преточи во ликот на своето дете-фудбалер, што секако не соодветствува со мотивите и желбите на детето и поради таа разлика, на крајот речиси секогаш се јавува разочарување. Кај родителот - поради неисполнување на неговите амбиции, а кај детето-фудбалер - поради неостварување на неговите желби и мотиви од занимавањето со фудбал. Оваа ситуација често доведува и до отворен вербален, понекогаш, за жал, и физички конфликт помеѓу родителот и детето, што резултира со откажување од фудбалот, како една полесна последица, но и со асоцијализација, депресија, потиштеност, психолошко нарушување кај децата како потешки последици.

Кога на истото прашање одговараа тренерите на овие фудбалери, кои во принцип се задолжени за нивно регрутирање, прифаќање, фудбалско образование и подобрување на фудбалските квалитети, создавање здрави навики и влијаење врз нивните социјални вештини и однесување, во поголем процент ги дадоа следниве неколку клучни точки:

- Ми требаат повеќе деца во клубот за да имам финансиска рентабилност;
- Сакам да работам со деца бидејќи имам повеќе шанси за добар резултат?!?
- Немам пријатели што би ме назначиле да работам со сениори;
- Во моето место на живеење има само детски клуб.

Имаше и одговори кои одеа во вистински правец, во кои се содржеа овие неколку точки:

- Мислам дека со децата можам да постигнам повеќе;
- Децата знаат да слушаат и ценат што правиш за нив;
- Преку работа со децата можам да создадам повеќе играчи за сениорскиот тим и репрезентациите;
- Во оваа средина се чувствувам најкомпетентен и најприфатен;

- Сакам да работам во базата затоа што мислам дека тука е најважната тренерска работа.

Односно, родители + тренери > деца/фудбалери

Решението на овој проблем е многу едноставно, сè што треба да се направи е да се стави знакот = (еднакво) помеѓу нив и сè ќе биде во најдобар ред. Потешок дел од оваа равенка е што сè треба да направат родителите и тренерите за да бидат на иста линија со своите деца/фудбалери. Па, во таа насока ние би сакале да понудиме неколку препораки кои треба да се почитуваат за да може бенефитот од спортот/фудбалот да го почувствуваат, пред сè, децата/фудбалери, потоа нивните родители и тренери, клубот каде што играат, училиштето каде што учат, па и репрезентацијата во која ќе играат и на крај сите оние навивачи што ќе доаѓаат на натпреварите каде што овие фудбалери ќе играат фудбал.

За родителите:

- Вашите деца/фудбалери треба да бидат сигурни дека независно од нивната победа или пораз, вие ги сакате и не сте разочарани од нивните фудбалски способности.
- Бидете реални во врска со физичките способности на вашето дете/фудбалер.
- Помогнете му на вашето дете да поставува реални цели пред себе.
- Истакнувајте ги подобрените перформанси на вашето дете, а не победите, позитивно потенцирајте ги неговите подобрени способности.
- Не оживувајте го сопственото спортско минато преку вашето дете.
- Придонесете во создавање безбедни услови за одржување спортски тренинзи и натпревари, ова вклучува употреба на соодветна опрема за тренинг и натпревар, санирање на евентуални повреди, инфекции или болести/жаришта (заби, крајници, синуси).
- Контролирајте ги вашите емоции за време на тренинг и натпревар, на викајте кон вашето и другите деца, кон тренерот и службените лица.
- Бидете навивач како за вашето така и за другите деца.
- Почитувајте го тренерот на вашето дете, имајте отворена комуникација со него. Ако сметате дека постои проблем или не се согласувате со неговиот пристап, решете го со дискусија и во клубот.
- Спортувајте и самите и уживајте во спортувањето, поставете си лични цели, изберете здрав стил на живеење и бидете му позитивен пример на вашето дете.
- За време на тренинг и натпревари не викајте, не навредувајте, не удирајте и не користете вулгарни зборови ни кон своето дете, ни кон другите деца, ни кон тренерот.

Доколку не можете да ги примените овие препораки во процесот на тренинг и натпревар на вашето дете во текот на неговиот развој, и имате проблем со контролирањето на емоциите и темпераментот, имате последна опција; не одете на тренинг и натпревар на вашето дете и избегнувајте ситуации кога има фудбалски активности. Со ова ќе ги зголемите шансите вашето дете да стане фудбалер!

За тренерите:

По формирање на групата/категијата што ќе ја тренирате, а во која не би требало да има повеќе од 25 деца/фудбалери, организирајте родителски состанок во просториите на клубот или на друго соодветно место за тоа. Во пријатна атмосфера и со убав разговор запознајте се со родителите, претставете се и презентирајте им што ќе работите со нивните деца во текот на сезоната. Сепак, тие, родителите, ви дозволуваат да го тренирате нивното дете и за тоа плаќаат месечна членарина, па вие како стручно лице морате пред нив да оставите впечаток дека сте сериозен и компетентен тренер.

За да го постигнете тоа, треба добро да се спремите за состанокот и да имате подготвено општ годишен план на активности, но и специфичен план за секој месец во кој ќе се знае колку тренинзи, колку натпревари, а колку слободни денови ќе имаат децата, дали ќе има организирани кампови или турнири надвор од градот или државата за и родителите да го планираат своето време и можности.





Во текот на својата работна кариера пробајте да ги почитувате следниве препораки за да имате повеќе шанси да создадете квалитетни фудбалери, но и кариера за себе:

- Едуцирајте се континуирано за да бидете компетентни за работа со млади фудбалери;
- Создајте здрава и безбедна средина во која ќе овозможите фудбалски развој;
- Бидете чесни и отворени кон родителите во врска со нивните деца;
- Однесувајте се со децата како со деца/фудбалери, а не како со возрасни/фудбалери;
- Користете тренинг-методи со кои ќе овозможите вистински фудбалски развој, не користете ги застарените методи по кои сте тренирале вие како фудбалери.
- На злоупотребувајте ја љубовта на родителите кон децата и кон фудбалот за свои приватни цели;
- Секогаш давајте точни информации и конструктивни забелешки за фудбалерите и нивните способности;
- Не формирајте култ кон одредено дете/деца и не фаворизирајте ги за сметка на другите во тимот.
- За време на тренинг и натпревари не викајте, не навредувајте, не удирајте и не користете вулгарни зборови ни кон децата ни кон родителите;
- На натпревар бидете смирен и не дозволувајте родителите да создаваат непожелни ситуации;
- Воспоставете ред, дисциплина и кодекс на однесување, како за фудбалери така и за родители;
- Не доцнете со тренингот и барајте од децата да не доцнат;
- Личната спортска опрема што ја користите за тренинг не користете ја за други потреби.

Дури и кога би го направиле сето горенаведено, сепак, секогаш постои можност дека одредени родители ќе пробаат да ве манипулираат или заведат со нивните ветувања и користење функции и/или позиции кои ги имаат, но во такви случаи вие треба да останете приземни и на тие родители да им објасните дека вие сте тука за сите деца, а не само за одредени.

Постојат неколку најчести прашања/ситуации кои родителите им ги поставуваат на тренерите, а вие како тренер за секоја ситуација треба да имате подготвено одговор. Еве неколку такви ситуации со препораки за одговори:

Прашање/ситуација од родител

Одговор од тренер

Сите плаќаме иста месечна членарина, а моето дете не игра како другите, нели треба да бидеме сите еднакви?

Членарина се плаќа кон клубот заради финансиска рентабилност, но тоа не е поврзано со фудбалските квалитети на вашето дете. Јас правам сè што можам за сите деца да добијат еднаква шанса, но понекогаш тоа не е можно.

Зошто на натпревар моето дете почна како резерва, а не како стартер? Зошто игра на одбранбена позиција кога тој е создаден за напаѓач? Зошто моето дете никогаш не шутира пенал и сл.?

Затоа кои играчи ќе го почнат натпреварот, а кои ќе влезат во продолжение на натпреварот, како и кој на која позиција игра и кој шутира пенали или корнери одлучувам јас врз основа на тоа што децата го прикажуваат на тренинзите, секогаш е можно да се погрешат во процената.

Јас сакам на сите деца да им дадам можност да пробаат да играат на повеќе позиции и заедно со моја помош да увидат каде најдобро припаѓаат.

Како можевме да изгубиме на последниот натпревар? Кога водевме не требаше да правите измени и да влегуваат послабиве, требаше да останат овие од првиот тим за да го победиме натпреварот... сега тие другите на социјални мрежи ни се смеат!!!

Во оваа возраст резултатот од натпреварот не е важен, туку поважно е сите деца да играат, да се развиваат и да почувствуваат што е победа, но и што е пораз. Јас на социјални мрежи не кажувам ништо за нашите деца и не читам што пишуваат другите, мене ми е најбитно фудбалерите да бидат среќни и задоволни од своето присуство на терен. Резултатите ќе ги бараме понатаму...

Во еден момент од овој тренинг-процес секогаш постои можност децата да се откажат од спорт/фудбал од причини кои не се поврзани со самиот тренинг и натпревар. Такви причини се пубертет, средината во која растат, опкружувањето, менувањето на приоритетите во животот, училиштето или факултетот, социјални или проблеми во семејството... во оние што се тесно поврзани со родителот и тренерот, еве кои причини ги наведоа децата/фудбалери што се откажале од тренинг и натпревари:

- Забележале некомпетентност кај тренерот;
- Не се почитувани од тренерот и клубот;
- Не можат да бидат во близина на тренерот;
- Преголем притисок и потенцирање на победата;
- Се плашат од правење грешка;
- Не се повеќе заинтересирани за овој спорт;
- Не играат доволно (нема минутажа);
- Премногу е натпреварувачки;
- Нема повеќе забава во тренинзите;
- Притисок за подобар перформанс, односно прикажување подобри способности.

Ако детално се разгледаат овие десет точки, кај сите има и заедничка одговорност и од родителот и од тренерот бидејќи во сите овие ситуации еден од нив или двајцата ја креираат непотребната некомфортна ситуација за децата/фудбалерите да реагираат така што би се откажувале од фудбалот. Сето ова може да се коригира и контролира со едноставна примена на погоре наведените препораки кон родителите и тренерите.

Центарот за едукација на тренери и Тренерската организација се во процес на воспоставување политика за фер игра и заштита на децата од негативни влијанија и злоупотреба во тренинг-процесот. Една од мерките ќе биде категоризација на клубовите што имаат младински групи, каде што еден од критериумите за оценување ќе биде однесувањето на родителите и на тренерите за време на натпреварите. Потоа ќе има јавна, но анонимна анкета на официјалната веб-страница на Фудбалската федерација на Македонија, каде што децата, но и родителите ќе можат да пријават неправилности или злоупотреба од страна на тренерите, а истото ќе можат го направат и тренерите доколку имаат одредени притисоци од родителите или од колеги-тренери.





РАЗВОЈ НА ИГРАЧКИ КВАЛИТЕТИ

(10-12год.)

Проф. Др. Небојша Марковски

Заради понатамошен континуитет во развојот на способностите при манипулација со топка, како и стекнатите сознанија врз основа на досегашното искуство, и понатаму за време на тренинг-сесиите треба да бидат застапени игрите во различни формати, и тоа почнувајќи со играта 3:3 до 9:9. Тоа е формат кој им овозможува на играчите да имаат многу контакти со топката, што од своја страна е еден од клучните фактори за функционален фудбалски развој кај младите играчи кои сè уште се деца. Ова е период кога способностите со топката и увидот во играта треба да одат пред резултатите. Ова е период кога кај поединци од вашата група, поради брзиот раст на коските, може да дојде до нарушување на стекнатата координација. Немојте да ги обесхрабрувате со прашања од типот: „Што се случува со тебе“ или „Заборави ли да играш фудбал“ итн. Ова е период кога им треба повеќе зборување и охрабрување. За краток период ќе вратат дел од стекнатата координација. Затоа е многу важно за младите играчи да се стекнат со добра техника во помладите категории. Тоа ќе придонесе промените во овој период помалку да се чувствуваат. Стимулирајте ја и понатаму играта како доминантен дел на вашите тренинг-сесии, кои не треба да бидат подолги од 75 минути со задолжителна слободна игра од 15 до 30 минути на крајот од тренингот. Охрабрувањето и поддршката од ваша страна треба да се многу силни за да не дојде до разочарување и бегане во други спортови. Многу често разговарајте со нив за нивните индивидуални одлуки, како и за одлуките што се однесуваат на мала група соиграчи, како во напад така и во одбрана. Во игрите што ќе ги понудите стимулирајте многу ситуации 1:1 и постојано учете ги таквата ситуација да ја гледаат како предност, било да се во напад било во одбрана. Во овој период децата сакаат да бидат охрабрувани, но не и водени од тренерите. Одлуките треба да бидат само нивни и преку грешките и разговорите да учат. Тоа е позитивен период од ваша страна и сигурно ќе придонесе вашите играчи да го достигнат врвот во фудбалскиот развој.

КОМПЛЕКС НА ВЕЖБИ ЗА ИГРИТЕ НА МАЛ ПРОСТОР

Игрите на мал простор се многу корисни за учесниците. Студиите што беа направени за да покажат, а набљудувањата на истите го имаат потврдено тоа - дека децата многу повеќе уживаат и учат кога играат игри на мал простор со приспособени правила. Тие имаат повеќе допири со топката, учат побрзо и одлучуваат во повеќе ситуации за време на натпревар. Исто така, тие се повеќе инволвирани во натпреварот (повеќе движења и практика) и уживаат повеќе отколку да играат на голем терен. Помалку играчи на терен и помали тимови осигуруваат дека секој учесник ќе добие повеќе индивидуално внимание. Исто така, имаат повеќе можности за постигнување голови, а и голманите повеќе учествуваат во играта. Децата се повеќе вклучени во офанзивните и дефанзивните движења и на овој начин тие често се изложени на широк спектар на фудбалски ситуации. Тие повеќе уживаат и учат.

Статистиката, исто така, ги покажува разликите од игрите на мал простор со играта 11 на 11 и еве неколку од нив:

- Играчите имаат петпати повеќе допири со топката и 50% повеќе од играта 7 на 7.
 - Играчите имаат трипати повеќе ситуации 1:1 и двапати повеќе од играта 7 на 7.
 - Голови се постигнуваат секоја втора минута во играта 4 на 4 и секоја четврта минута во играта 7 на 7.
 - Голманот е четирипати повеќе вклучен во играта и двапати повеќе од играта 7 на 7.
 - Топката е надвор од игра 8% во играта 4 на 4, 14% во 7 на 7 и 34% во 11 на 11.
- Во игрите на мал простор секој играч:
- Игра цело време,
 - Има прием на топка почесто,
 - Секогаш се обидува да постигне гол,
 - Има слобода во играта,
 - Секогаш е охрабруван од тренерот и поддржуван од својот соиграч.

ИГРАЈ ЗА ЗАБАВА

За децата најважна работа е да играат. Тие уживаат да играат. Натпреварувањето е суштински дел од тренингот и тие учат подобро преку игра.

Тоа доведува до подобрување на вештините и независност, ја олеснува иницијативата и одлуките ги прави покреативни, а исто така ги подобрува односите со другите. Од повеќе тактички гледни точки, тоа е прашање на визија, напад и одбрана. Како и да е, фудбалските тренинзи треба да вклучуваат и периоди на слободна игра. Тренерот се повлекува за време на слободната игра и држи растојание. Тоа значи дека децата треба да играат без ограничувања и треба да ги покажат вештините што ги научиле претходно во вежбите.

ПРОСТОР ЗА ИГРА

Димензиите на теренот исто така се многу важен фактор. Теренот мора да биде приспособен на возраста, вештините и бројот на играчи. На мал терен со поголем број играчи е многу тешко да се игра и бара големи технички вештини и визији. Генерално децата на возраст од 6 до 12 години го немаат тоа. Децата имаат различни карактеристики во зависност од нивниот физички и технички развој. Од оваа причина, не се сите игри на мал простор препорачани за сите возрасти. Многу е важно да се следи логичниот развој каде што децата ќе се движат од игрите 4 на 4 до евентуално 9 на 9.

Small-sided games \ Age	6-8 years	9-10 years	11-12 years
4 v 4	X	X	X
5 v 5	X	X	X
7 v 7		X	X
9 v 9			X

ГОЛОВИ/ОПРЕМА

Големината на головите исто така треба да одговара на старосната група. Мали деца = мали голови, големи деца = големи голови. Важно е на головите да има мрежи. Тие прават децата да уживаат во играта. Ако не поседувате голови, може да ги направите со конуси или стапови. Просторот треба да го означите со конуси и да внимавате да бидат во иста боја.

ТЕХНИЧКИ ВЕШТИНИ ВО ИГРАТА

Вежбите за техника, како што се поседот на топка, ударите на гол, додавањата, трчањето со топка, се користат во играта. Притисокот од противникот исто така помага во учењето и развивањето на овие вештини. Треба да обезбедиме сите елементи да бидат вклучени во учењето. Ако, на пример, сакате да дадете акцент на дриблингот, форматот на активностите треба внимателно да биде избран за да се покаже дриблингот.

ФОРМАТИ НА ИГРИ НА МАЛ ПРОСТОР И ВЕЖБИ

Фудбалот како игра главно протежира две идеи на игра: да постигнеш гол и да го спречиш противникот да постигне гол. Најдобар начин да ставиме акцент на овие цели е да користиме приспособени игри на мал простор вметнати во различни вежби.

- Најмал формат на игра е 1 на 1.
- Во овој формат се фокусираме на техниката и чување на топката.
- Тука децата треба да го наметнат своето присуство и да го користат своето тело правилно.
- Многу е едноставно - ЈАС И ТОПКАТА.

Кога ќе вметнеме друг учесник во играта (2:1), ситуацијата веднаш се менува. Тогаш детето може да додава и треба да одлучи дали топката да ја додаде или да ја чува?

Следното ниво со повеќе соиграчи и противници бара подобрена визија, подобар концепт на тимската игра и креативност. Со зголемување на бројот на играчите се зголемува и сложеноста на играта. Од оваа причина е многу важно да се приспособат игрите на мал простор и постепено да се зголемува до игра на голем терен.

Друга многу важна точка во игрите на мал простор е дека играчот има голем број допири со топката и не може да се „сокрие“. Напротив, тие ќе бидат секогаш блиску до неа. Игрите на мал простор се многу интензивни. Затоа не треба да траат предолго. Замените на играчи исто така треба да постојат и да ги користите правилно и со тоа ќе го одржите ритмот на играта на едно високо ниво.

Во зависност од возраста, можат да се користат форматите на игри без голмани. Со тоа ќе придонесете да се постигнуваат повеќе голови и полесно да се прави тоа. Охрабрувајте ги децата да шутираат повеќе на гол и учете ги на техниката на удар. Присуството на повеќе учесници во играта ќе придонесе играчите да научат да шутираат на гол под притисок. Тоа придонесува до подобра техника на повисоко ниво. Голманите исто така повеќе ќе учествуваат во игра, а многу важен елемент е да ги учите и нив околу тактиката. Игрите на мал простор се идеални да се научат голманите на тактичките аспекти на игра.

Во овие игри има повеќе додавања, ситуации 1 на 1, повторувања на ситуации и доведување до позитивни искуства. Играта ќе биде полесно разбирлива за нив и најважно - ќе уживаат и ќе имаат слобода на изразување со топката.

ОСНОВНА ТЕХНИКА

Во фудбалот основната техника се дели во три категории:

- Контрола на топката;
- Трчање со топката;
- Удирање на топката.

КОНТРОЛА НА ТОПКАТА

а. контрола

Контрола на топката е да владееш со неа. Правилно контролирање на топката значи дека движењето ќе биде успешно. Движењата се фокусирани на: директна контрола и прием на топката додека таа се движи.

б. Жонглирање

Ако се прави правилно, жонглирањето ги развива вештините на умешност, координација и баланс кај младите фудбалери. Оваа вештина придонесува за брзо стекнување на други техники.

ТРЧАЊЕ СО ТОПКАТА

а. Без пречки

Ова значи какви се индивидуалните движења во слободен простор со топка. Кога играчот трча добро со топката покрај него, тој ја има контролата над неа цело време, што значи добар баланс и одлична стабилност. Тоа треба да биде направено со главата крената нагоре бидејќи ќе примате повеќе информации околу вас и движењата ќе бидат приспособени.

б. Со пречки – дриблинг

Ова значи какви се вашите движења со топка кога имате противник. Дриблингот по дефиниција значи вештина која му овозможува на играчот со топка во движење да елиминира еден или повеќе противници со:

- Правење маневар и преземање индивидуален ризик;
- Поставување кон тимските движења;
- Стекнување време за добивање поддршка од соиграчите;
- Залажување на противникот (концептот на финта).

УДИРАЊЕ НА ТОПКАТА

а. Додавања

Тоа е активност кога ја додаваме топката до својот соиграч и е многу важен фактор од тимската игра. Како основи на играта, додавањата му помагаат на тимот:

- Да има посед на топка;
- Да гради напади;
- Да го промени правецот на играта;
- Да гради контранапади;
- Да даде одлучувачки пас.

Центаршутевите се еден вид кратко или долго додавање и се користат како последен пас.

б. Удар на гол

Тоа е акција чија цел е да ја испратиме топката во противничкиот гол, односно логички редослед е кулминација на нападот. Тоа е сè во фудбалот.

Ударот бара од играчот технички квалитети (удирање на топката добро, точност), физички квалитети (сила, координација, баланс) и ментални квалитети (одлучност, смелост и самодоверба).

СПЕЦИЈАЛНИ ТЕХНИКИ

а. Волеј

Директен удар на топка во движење во воздух без прием на истата:

- Пред да падне на теренот (волеј),
- Само што ќе го допре теренот (полуволеј).

б. Дефанзивно маневрирање

- Одземање на топката директно од противникот;
- Освојување на топката кога таа е во посед на противникот (предвидување);
- Освојување на топката преку дефанзивен дуел;
- Затворање на противничкиот напад.

Суштинско значење е да се научи играчот да не го собори противникот, туку да се брани стоечки.

Технички подготовки:

- Да се продолжи со подобрување на стекнатите техники;
- Продолжување на голем терен и голем гол;
- Работа на високи топки;
- Подобрување со вежбите топка до нога;
- Улогата на голманот во екипата;
- Зголемување на тежината на ситуациите со кои се среќаваат.

Физички подготовки:

- Развивање на специфичните психички квалитети (издржливост, брзина, еластичност, релаксација);
- Вежби за координација со и без топка.
- Психолошки подготовки:
- Донесување вистински одлуки, преземање одговорност;
- Самоконтрола и смиреност;
- Концентрација.

ГЛАВНИ ИНДИВИДУАЛНИ ТАКТИКИ

Како да учиме тактика:

1. Пуштете ги децата да играат;
2. Обезбедете содржина за тренинг;
3. Поставете реални ситуации;
4. Поставете реални проблеми со противник;
5. Слободна игра со преглед и дијалог со играчите.

ГЕНЕРАЛНИ ПРИНЦИПИ

- Секој играч мора да му помага на својот соиграч;
- Секој учествува во напад;
- Секој учествува во одбрана. Одбраната почнува кога топката ќе се изгуби.

Индивидуалните тактики се едноставни принципи каде што играчот учи како да ја донесе вистинската одлука во текот на играта. Овие принципи можат да бидат напишани и истакнати во вашите соблекувални.

ИНДИВИДУАЛНА ТАКТИКА ВО НАПАД

- Додавајте ја топката веднаш и не дозволувајте вашиот соиграч да биде маркиран од противникот;
- Трудете се да бидете во немаркирана позиција;
- Додавајте и бидете во позиција да ја примите топката;
- Поддршка на соиграчот;
- Изберете опција брзо да го елиминирате противникот, а не бавно;
- Кога имате противник, ослободете се со правење финта, промена на правецот на движење;
- Промена на страна на напад;
- Не држете ја топката предолго во свој посед;
- Користете центаршутеви кога вашиот играч е во добра позиција;
- Додавајте ја топката кога соиграчот ќе го побара тоа од вас;
- Играјте на наједноставен начин. Тоа е најдобар начин да бидете препознаени како добар играч.

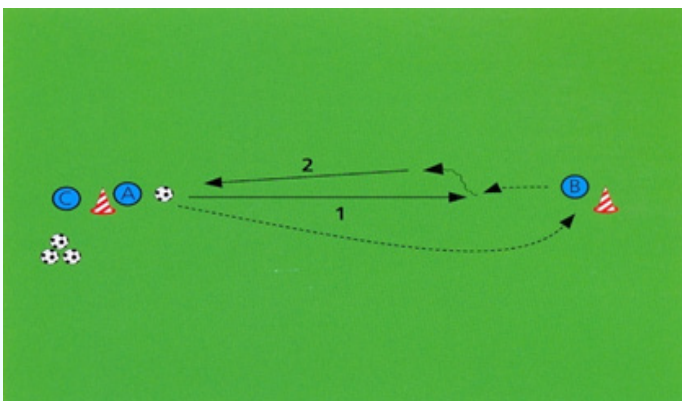
ИНДИВИДУАЛНА ТАКТИКА ВО ОДБРАНА

- Секогаш бидете помеѓу вашиот противник и вашиот гол;
- Секогаш гледајте ги вашиот противник и топката;
- Пробајте да се спротивставите на противничкиот напад најбрзо што можете;
- Не давајте му простор на противникот;
- Маркирајте го противникот и не дозволувајте му да ја додаде топката;
- Кога доаѓа висока топка, создајте ситуација и скокнете пред противникот;
- Не дриблајте во својот казнен простор;
- Не удирате ја топката напред, градете напад од последната линија;
- Ако ја изгубите топката, стремете се да ја одземете;

- Никогаш не вртете му грб на противникот;
- Туркајте го противникот кон аут-линијата;
- Внимателно следете ја играта дури и кога топката е надвор од игра;
- Добриот одбранбен играч никогаш не се откажува;
- Голманот мора да командува во својот простор.

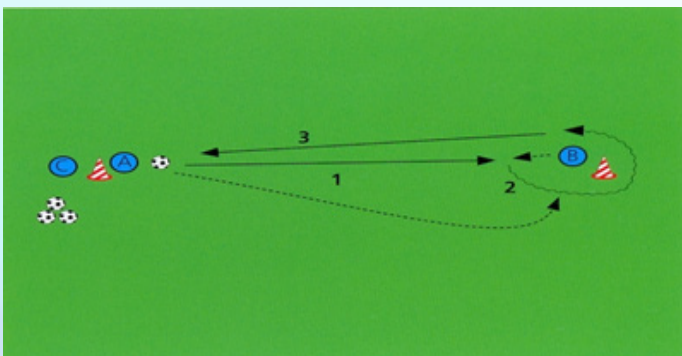
ТЕХНИЧКИ ВЕЖБИ

ВЕЖБИ ЗА ДОДАВАЊЕ И КОНТРОЛА НА ТОПКАТА



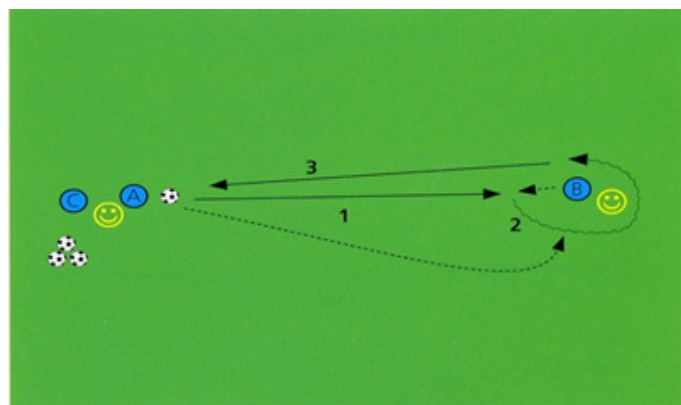
Вежба 1 Тежина *

- Додавање од А до В и од В до С прво со десното стапало потоа со левото. Модификации се можни и тоа да се пресретне топката во текот на нејзиното движење или со лажни движења странично.



Вежба 2 Тежина *

- Додавање од А до В и обратно, прво со десно, потоа со лево стапало итн.
- Контрола со левата нога и потоа круг околу конусот со десна нога, пас со десна нога и обратно;
- Варијации: пресретнување на топката во текот на нејзиното движење.



Вежба 3 Тежина **

- Исто како во вежба 2;
- Играч зазема место на конус;
- Лесен притисок за време на контрола на топката, дриблинг и додавање.

3 играчи (оптимално) или повеќе

1 топка (плус резервни)

2 конуси

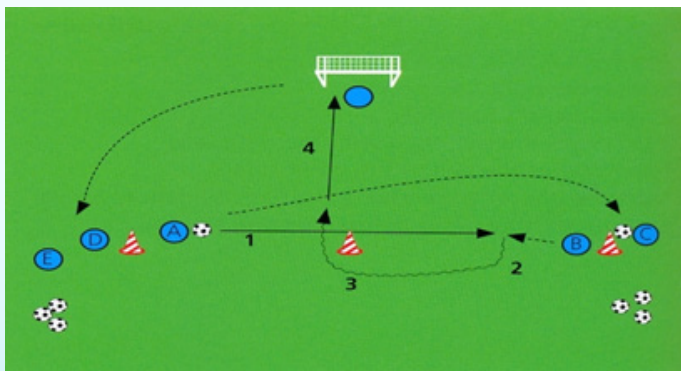
Траење: 6-

Ориентација (глава горе, поглед напред)

Трениерски точки:

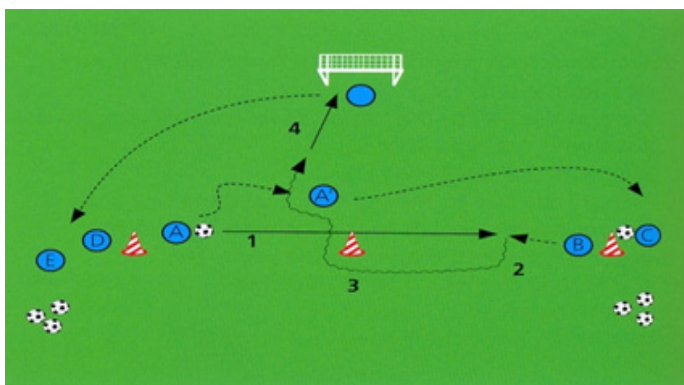
- Додавање со внатрешен дел на стапало
- Пресретнување на топката во прием
- Топката да биде пред телото

ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ



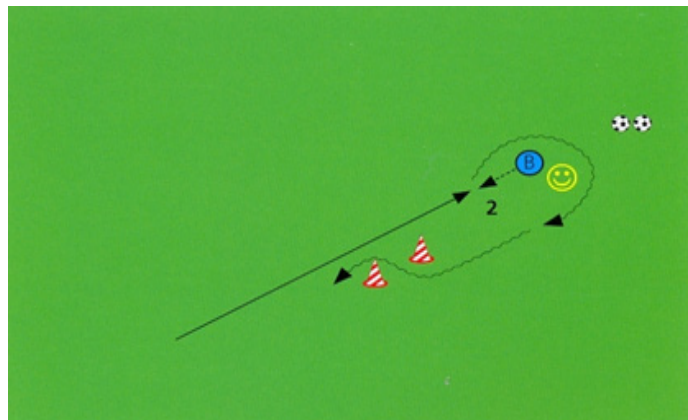
Вежба 1 Тежина *

- Додавање од А до В со лева нога;
- В ја прима топката, тргнува кон конусот, го заобикоува и шутира со лева нога;
- Истото се работи подоцна и во обратен правец со десна нога.



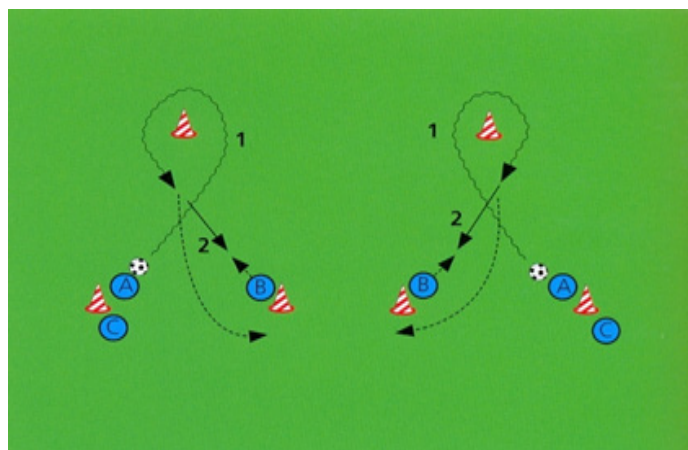
Вежба 2 Тежина **

- Исто како вежба 1
- В ја прифаќа топката свртен со грб кон конусот, прави круг околу конусот и почнува со дриблинг помеѓу конусите и додава до С, кој го прави истото.



Вежба 3 Тежина ***

- Исто како вежба 2
- Играч го зазема местото на конусот.
- Лесен притисок при контрола на топката, дриблинг и додавање.



Вежба 4 Тежина *

- А почнува со дриблинг во правец од десно кон лево околу централниот конус и потоа додава до В кој дрибла во обратен правец од А и потоа додава до С,
- Дриблинг и додавање со двете нозе.

Вежба 2 Тежина **

- Исто како вежба 1
- Играчот А по додавање на топката се трансформира во одбранбен играч.

5 играчи (оптимално) или повеќе

Повеќе топки (2 деца/1топка)

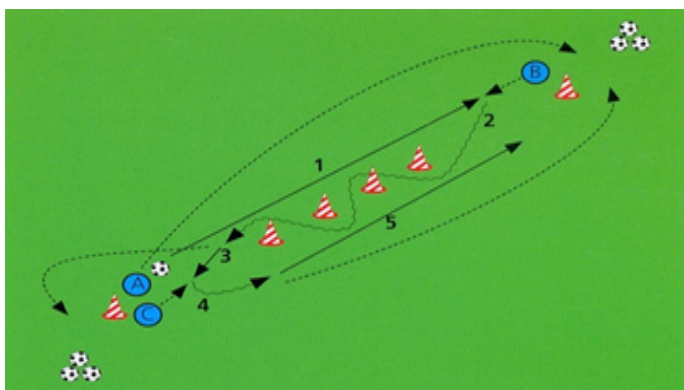
3 конуси

Траење 8-10 минути

Тренерски точки:

- Додавање и удар со внатрешен дел на стапало
- Пресретнување на топката во прием
- Топката да биде пред телото
- Ориентација (глава горе, поглед напред)
- Додавање, прием и движење
- Правење финта при дриблинг

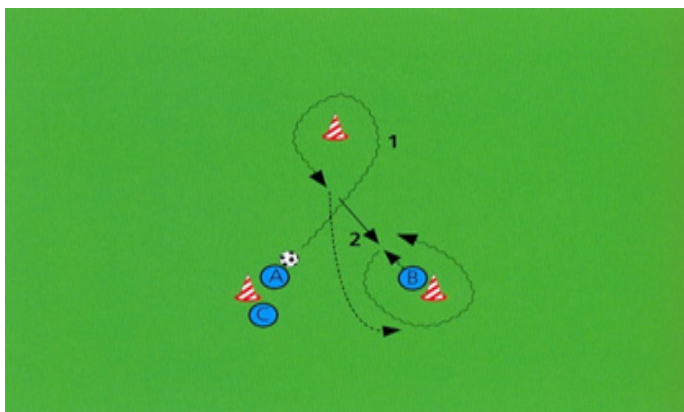
ДОДАВАЊЕ, ПРИЕМ И ДРИБЛИНГ



Вежба 1 Тежина *

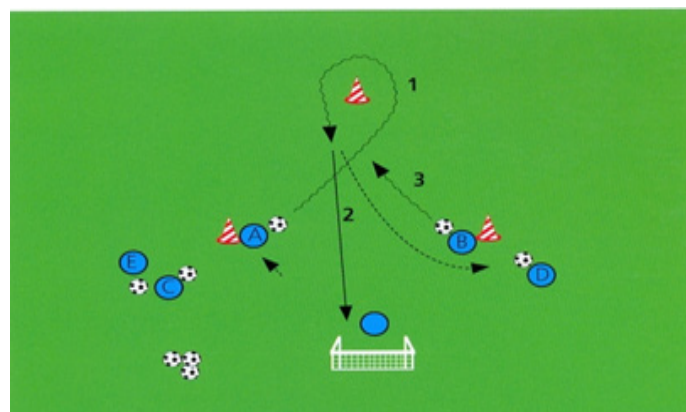
- Додавање со лева нога од А кон В (1)
- В ја пресретнува, контролира и префрлува на лева нога (2) пред да дрибла помеѓу конусите
- Додавање со десна нога до С (3)
- С ја пресретнува, контролира и додава до А (4,5)

ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ (зголемување на тежината)



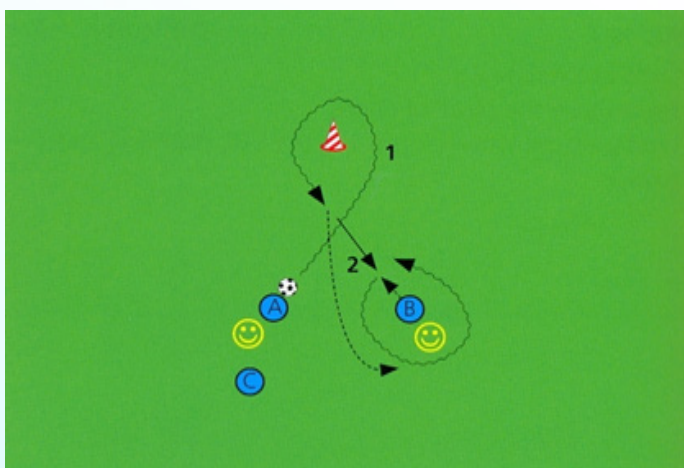
Вежба 5 Тежина *

- Исто како вежба 4
- В ја прифаќа топката свртен со грб кон конусот, прави движење околу него со топката и потоа прави дриблинг итн.



Вежба 1 Тежина *

- А почнува со дриблинг од десно кон лево кон централниот конус и упатува удар со десна нога, потоа тргнува В и шутира со лева нога.



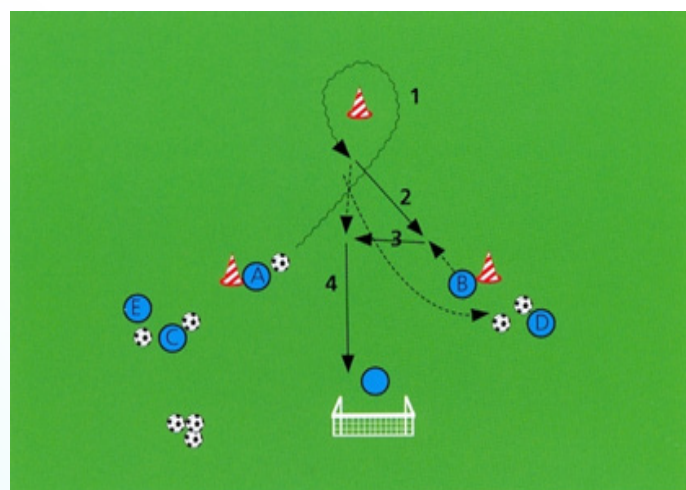
Вежба 6 Тежина **

- Исто како вежба 5
- Играчот го зазема местото на конусот;
- Лесен притисок при контрола, дриблинг и додавање.

3 играчи (оптимално) или повеќе
1 топка (плус резервни)
6 конуси
Траење: 6-8 минути

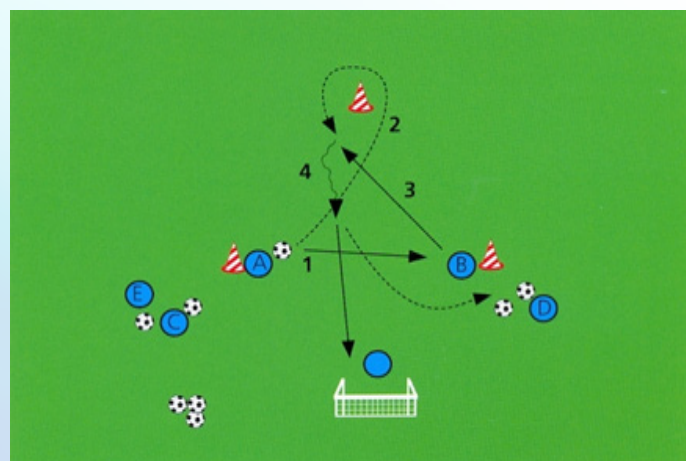
Тренерски точки:

- Додавање и удар со внатрешен дел на стапало
- Пресретнување на топката во прием
- Топката да биде пред телото и противникот
- Кратки чекори при дриблинг со топка
- Ориентација (глава горе, поглед напред)
- Додавање, прием и движење
- Правење финта при дриблинг



Вежба 2 Тежина **

- А почнува исто како на вежба 1. По направениот дриблинг додава до В, со кого прави дупли пас, ја прима топката и упатува удар на гол.



Вежба 3 Тежина **

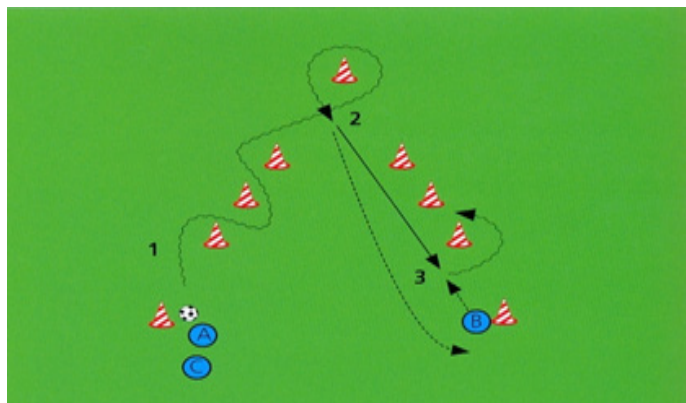
- А додава до В. Потоа трча околу конусот, ја прифаќа топката од В и упатува удар.

5 играчи (оптимално) или повеќе
 Повеќе топки
 3 конуси
 Траење: 8-10 минути

Тренерски точки:

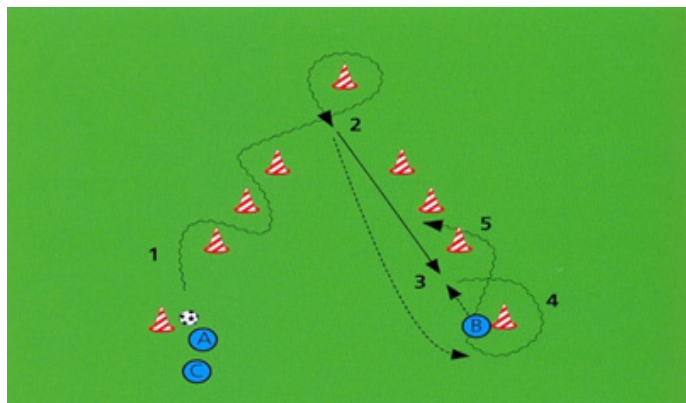
- Кратки додавања со внатрешен дел на стапало
- Кратки чекори при дриблинг со топка
- Топката да биде пред телото и противникот
- Ориентација (глава горе, поглед напред)
- Додавање, удар на гол
- Правење финта при дриблинг

ДРИБЛИНГ, ДОДАВАЊЕ И ПРИЕМ



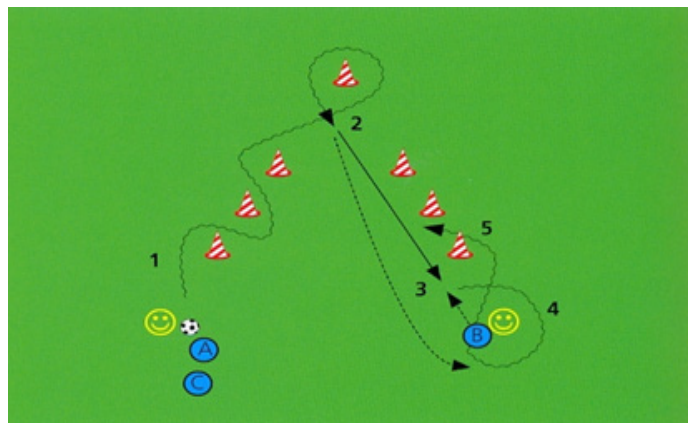
Вежба 1 Тежина *

- А почнува со дриблинг помеѓу конусите, потоа додава до В,
- В ја пресретнува топката, ја прима со десната нога и потоа дрибла помеѓу конусите.



Вежба 2 Тежина **

- Исто како во вежба 1
- В ја прифаќа топката свртен со грбот кон конусот, прави круг околу него и продолжува со дриблингот. Иста процедура и на другата страна.



Вежба 3 Тежина ***

- Исто како Вежба 2
- Играчот го зазема местото на конусот,
- Лесен притисок при прием на топка, дриблинг и додавање.

3 играчи (оптимално) или повеќе

1 топка

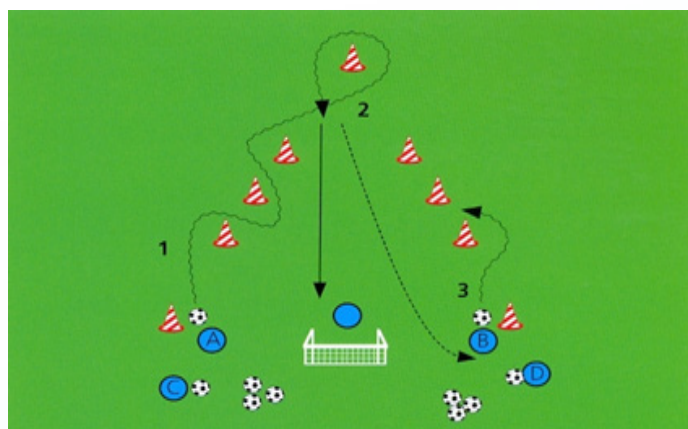
9 конуси

Траење: 6-8 минути

Тренерски точки:

- Додавање и удар со внатрешен дел на стапало
- Пресретнување на топката во прием
- Топката да биде пред телото и противникот
- Кратки чекори при дриблинг со топка
- Ориентација (глава горе, поглед напред)
- Додавање, прием и движење
- Правење финта при дриблинг

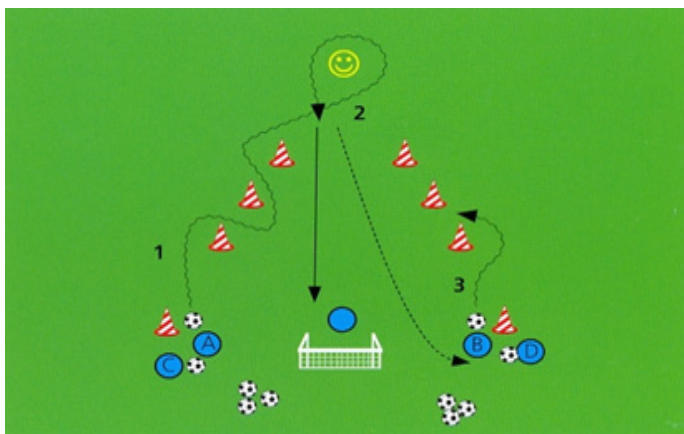
ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ (зголемување на тежината)



Вежба 1 Тежина *

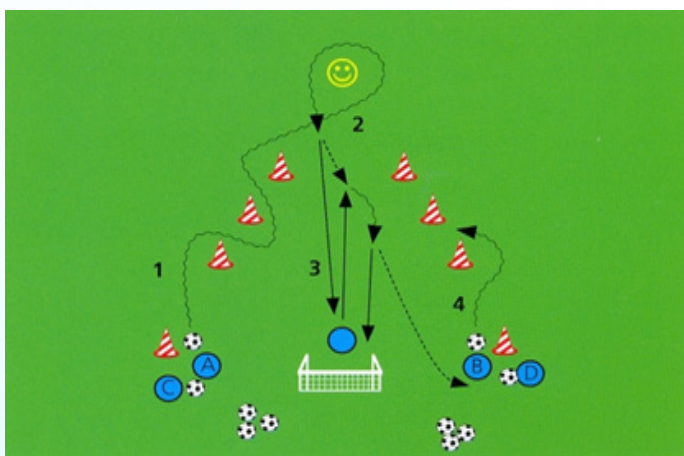
- А почнува со дриблинг помеѓу конусите и потоа шутира со десна нога,
- В го прави истото и шутира со лева нога.

ДРИБЛИНГ, ДОДАВАЊЕ И ПРИЕМ НА ТОПКАТА



Вежба 2 Тежина **

- Исто како во вежба 1
- Само дриблингот околу последниот конус е заменет со противник.



Вежба 3 Тежина ***

- Исто како во вежба 2
- А по поминување на противникот игра повратна топка со голманот, ја прима топката и шутира на гол,
- В почнува со истата постапка.

5 играчи (оптимално) или повеќе

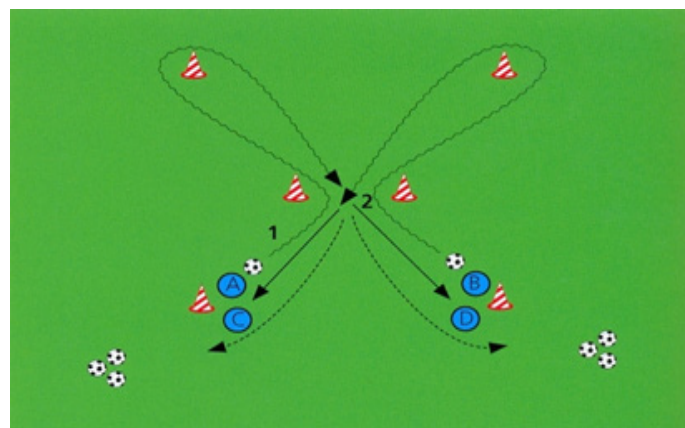
Повеќе топки

9 конуси

Траење: 8-10 минути

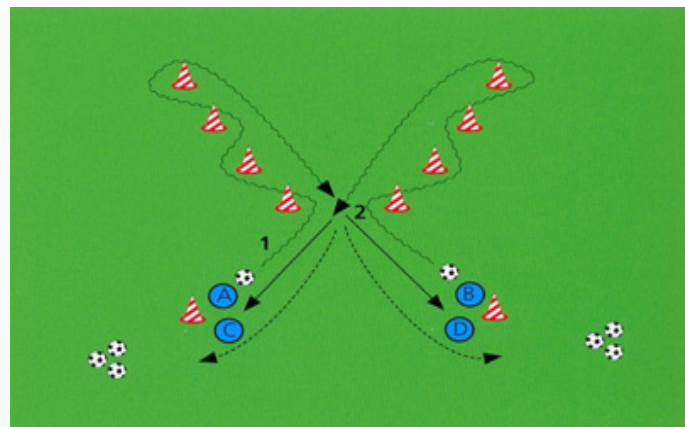
Тренерски точки:

- Кратки додавања со внатрешен дел на стапало
- Кратки чекори при дриблинг со топка
- Топката да биде пред телото и противникот
- Ориентација (глава горе, поглед напред)
- Додавање, удар на гол
- Правење финта при дриблинг



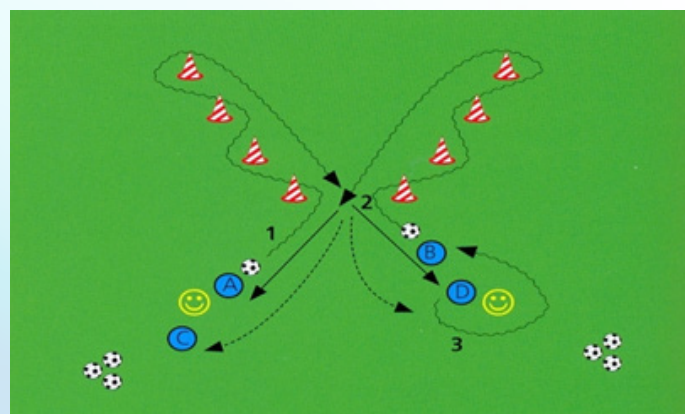
Вежба 1 Тежина *

- Играчите А и В почнуваат со дриблинг во исто време со лева или десна нога, потоа додаваат до С и Д.
- Да се внимава додавањето да биде во исто време.



Вежба 2 Тежина **

- Исто како вежба 1 само има два конуса повеќе.



Вежба 3 Тежина ***

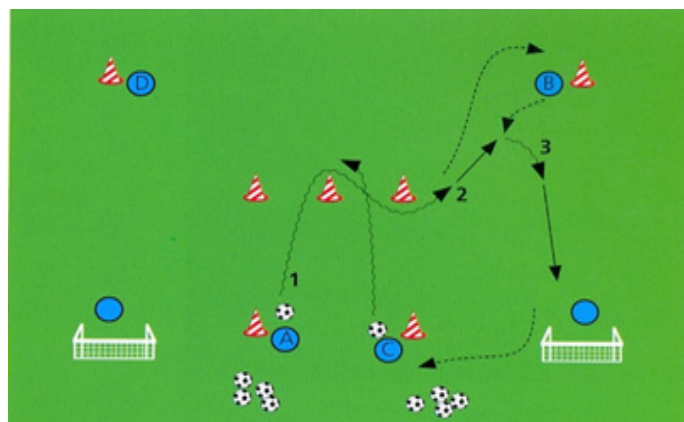
- Исто како во вежба 2 само што на место на почетниот конус има противник,
- Играчот што ја прима топката е свртен со грб кон него и потоа прави движење околу него.

4 топки (оптимално) или повеќе
 2 топки (плус резервни)
 10 конуси
 Траење: 6-8 минути

Тренерски точки:

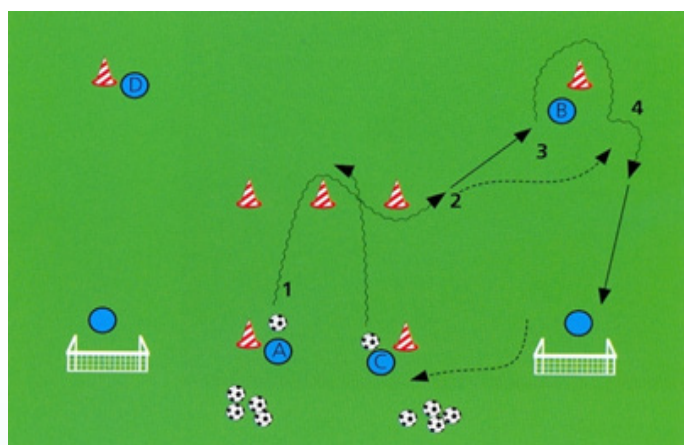
- Додавање и удар со внатрешен дел на стапало
- Пресретнување на топката во прием
- Топката да биде пред телото на противникот
- Кратки чекори при дриблинг со топка
- Ориентација (глава горе, поглед напред)
- Додавање, прием и движење

ВЕЖБИ ЗА УДАР НА ГОЛ (зголемување на тежината)



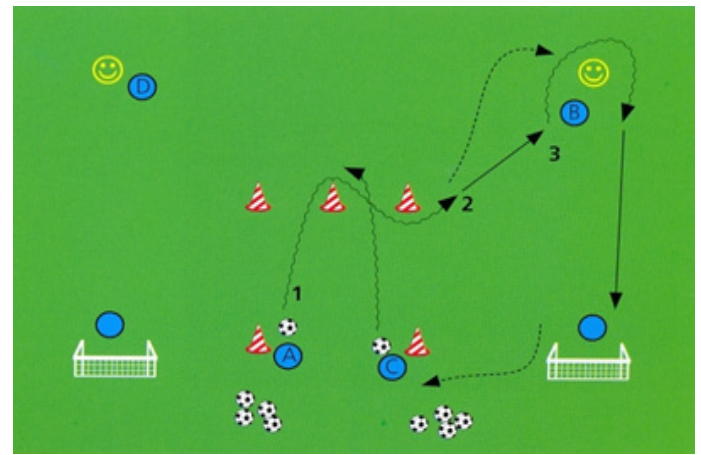
Вежба 1 Тежина **

- А почнува да дрибла помеѓу конусите, додава до В со десна нога,
- В ја прима и шутира на гол,
- Истото го прават и С и Д.



Вежба 2 Тежина ***

- Исто како во вежба 1
- В ја прима топката, прави кружно движење околу конусот и потоа шутира со лева нога.



Вежба 3 Тежина ***

- Исто како во вежба 2,
- На местото на последниот конус има противник.

6 играчи (оптимално) или повеќе

Повеќе топки

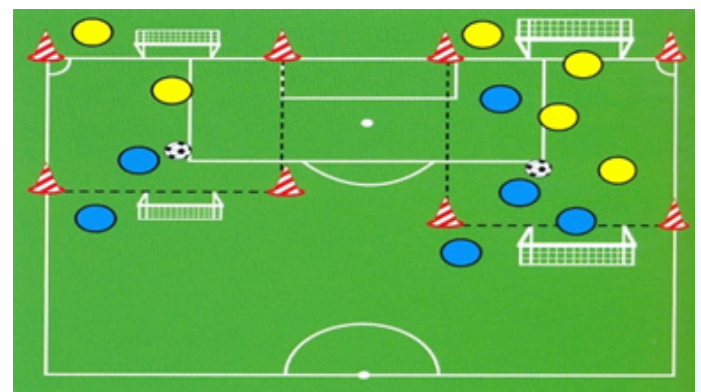
7 конуси

Траење: 8-10 минути

Тренерски точки:

- Кратки додавања со внатрешен дел на стапало
- Кратки чекори при дриблинг со топка
- Топката да биде пред телото и противникот
- Ориентација (глава горе, поглед напред)
- Додавање, удар на гол
- Правење финта при дриблинг

ФОРМАТИ НА ИГРА

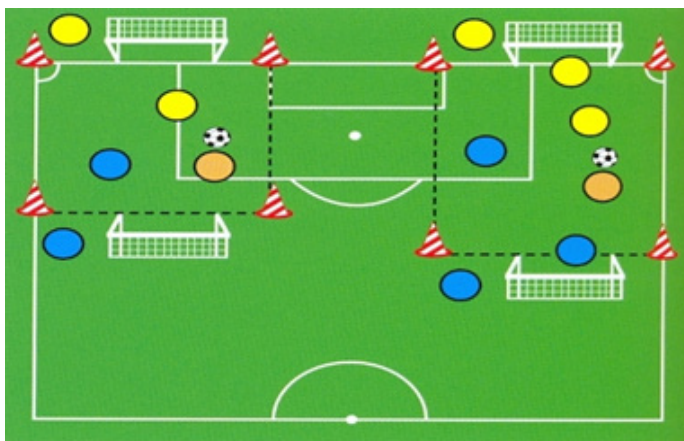


1:1, 2:2

- Теренот за игра да биде приспособлив на бројот на играчи,
- Се игра на мали голови без голмани, со резерви.

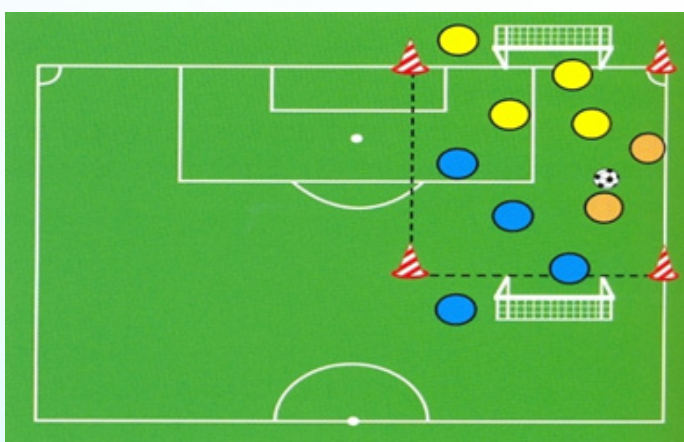
3:3, 4:4

- Детски голови со голмани



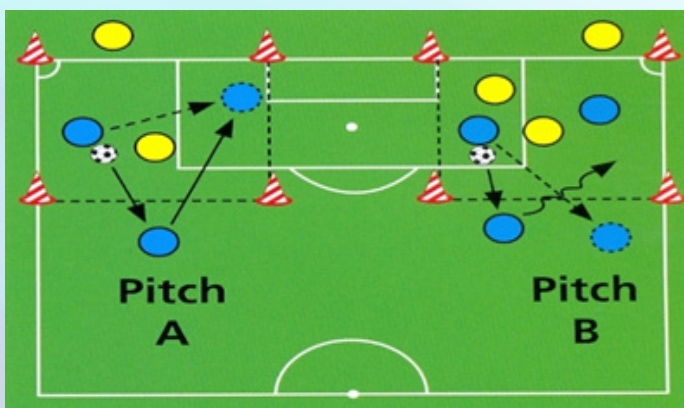
2:1, 3:2, 4:3 (+голмани)

- Детски голови со голмани и резервни играчи,
- Екстра играч кој игра за екипа во посед на топка,
- Брза транзиција од одбрана во напад.



4:2, 5:3 (+ голмани)

- Детски голови со голмани и резервни играчи,
- Екстра играч кој игра за екипа во посед на топка,
- Брза транзиција од одбрана во напад.

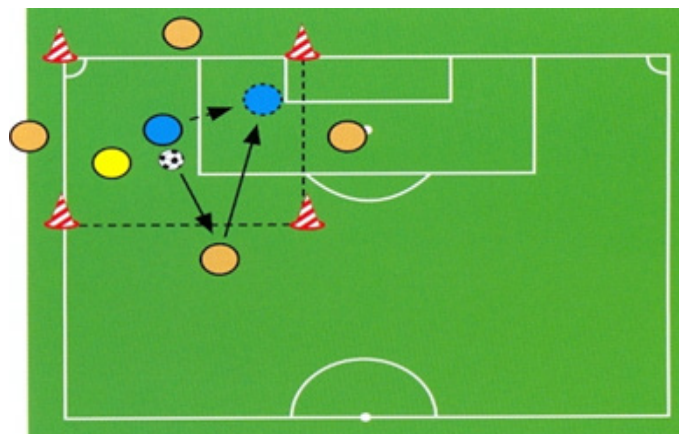


1:1+1 (4 играчи), 2:2+1 (6 играчи), 3:3+1 (8 играчи)

- Димензии на терен приспособени кон број на играчи и игра без голови,
- Терен А се игра со страничен играч кој

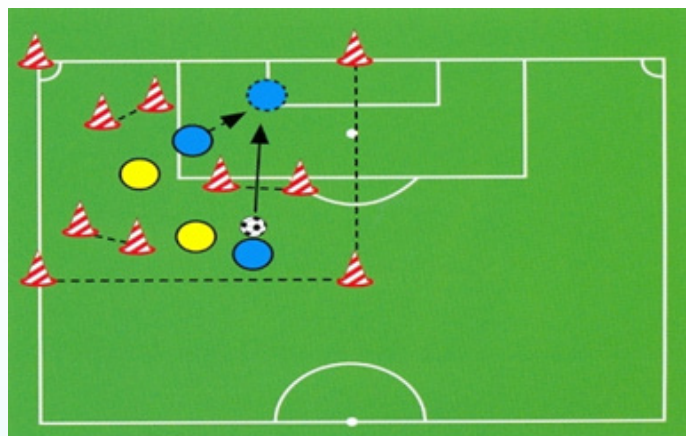
му ја враќа топката на истиот играч,

- Терен В се игра на начин што тој што ја дава топката го зазема местото на страничниот играч.



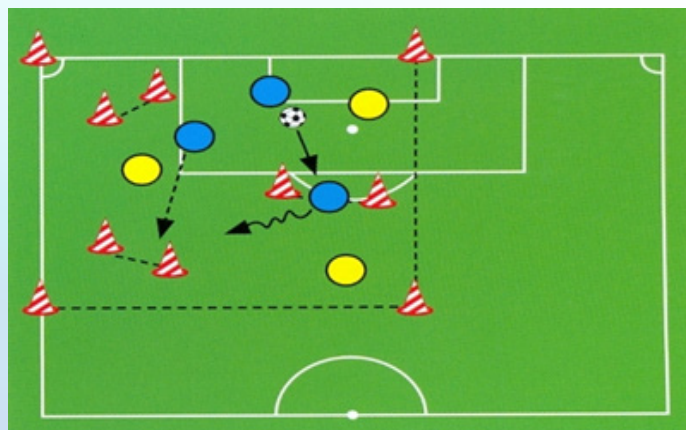
1:1+4 и 2:2+4

- Игра без голови со 4 странични играчи кои играат со еден допир.



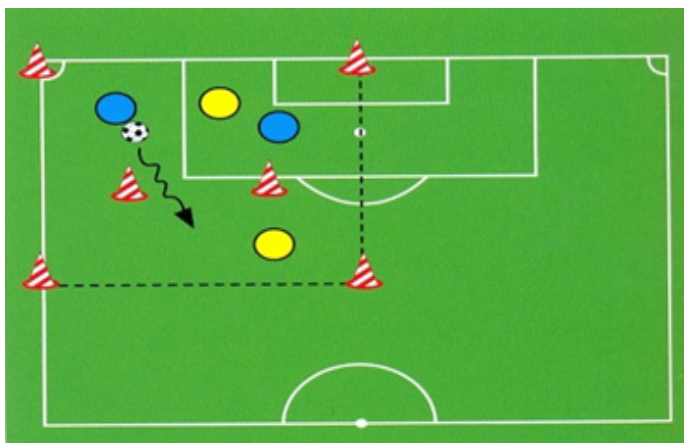
2:2 и 3:3

- Повеќе мали голови (капи) направени од конуси,
- Додавање низ капиите се брои како поен.



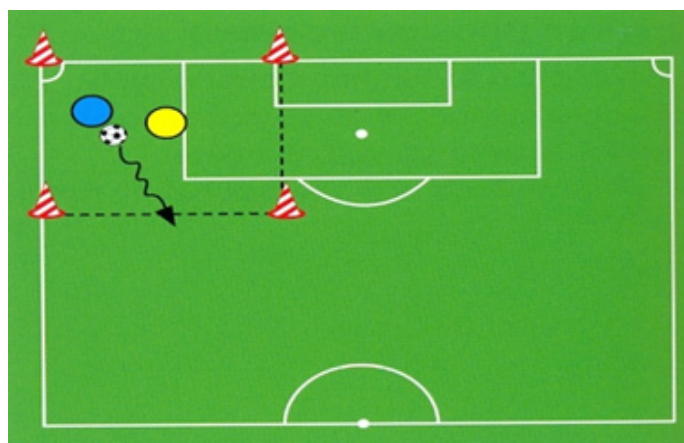
3:3 и 4:4

- Поен се брои кога играчот ќе помине со топката низ капијата,
- Контрола на топката и движење со неа пред да се направи додавањето.



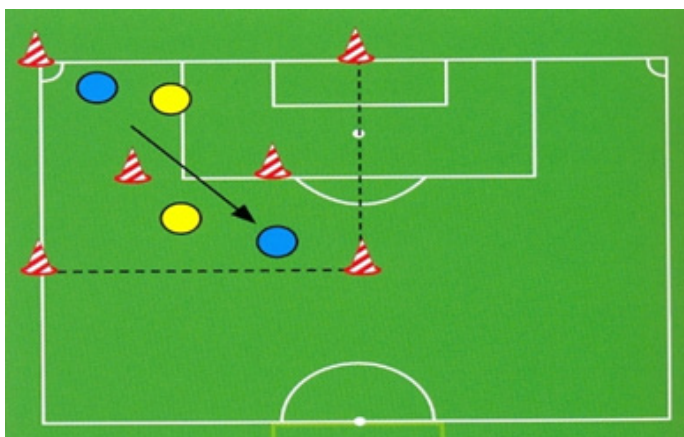
2:2 , 3:3 и 4:4 со една капија

- Поен важи кога играчот ќе помине низ капијата.



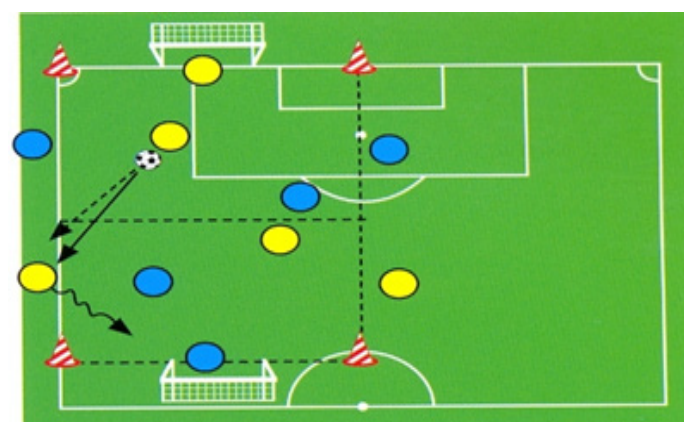
1:1, 2:2 , 3:3 и 4:4 со една капија

- Поен важи кога ќе се издрибла противникот и топката ќе се пренесе преку линијата.



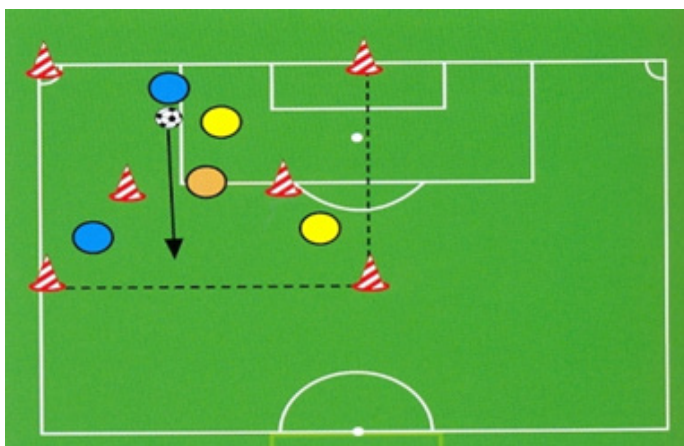
2:2 , 3:3 и 4:4 со една капија

- Поен важи кога играчот ќе додаде низ капијата.



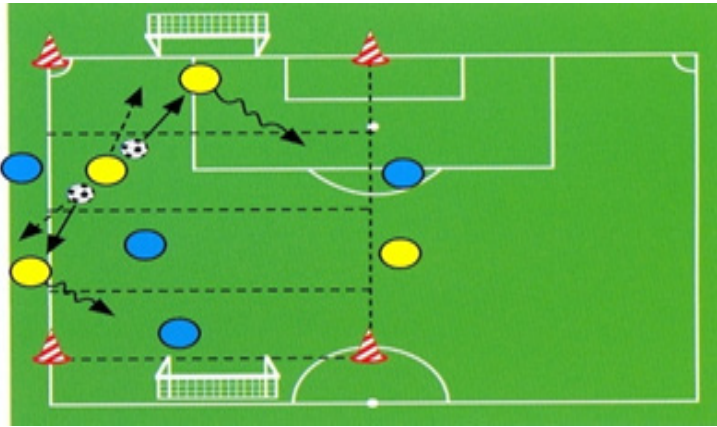
1:1+2, 2:2+2, 3:3+2, 4:4+2 со две зони

- Два гола со два голмани и по два странични играчи со напаѓачки задачи,
- Играчот кој ја додава топката го зазема местото на страничниот играч,
- Страничниот не ја менува позицијата само кога прифаќа топка од голманот.



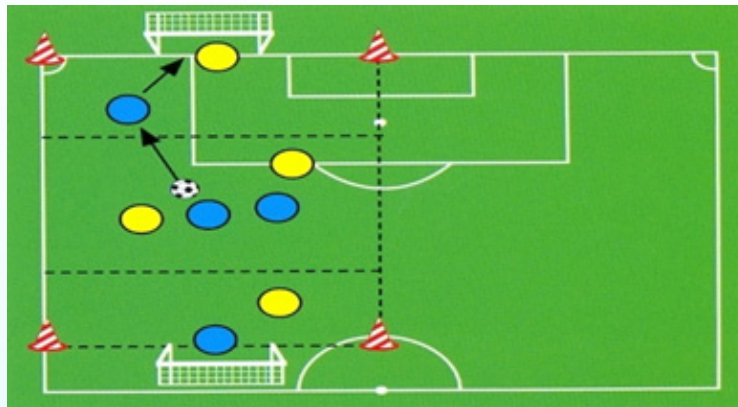
2:2 , 3:3 и 4:4 со една капија

- Неутрален голман кој брани за двете екипи,
- Поен важи кога ќе се постигне гол.



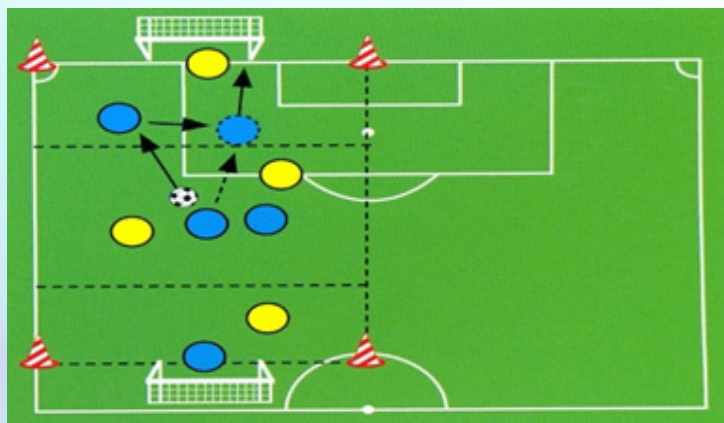
2:2+2, 3:3+2, 4:4+2 со четири зони

- Два гола со два голмани и по еден страничен играч со напаѓачки задачи,
- Се додава топката до страничниот играч, кој може да излезе во ситуација 1:1 со голманот и да постигне гол,
- Играчот што му ја додава топката го зазема неговото место.



2:2, 3:3, 4:4 со зони за удар на гол

- Два гола со два голмани,
- Се додава топката до напаѓачот кој излегува во ситуација 1:1 со голманот,
- Играчот што му ја додава топката го зазема неговото место.



2:2, 3:3, 4:4 со зони за удар на гол

- Два гола со два голмани,
- Се додава топката до напаѓачот, кој излегува во ситуација 1:1 со голманот,
- Играчот што му ја додава топката одигрува дупли пас и завршува со удар на гол.

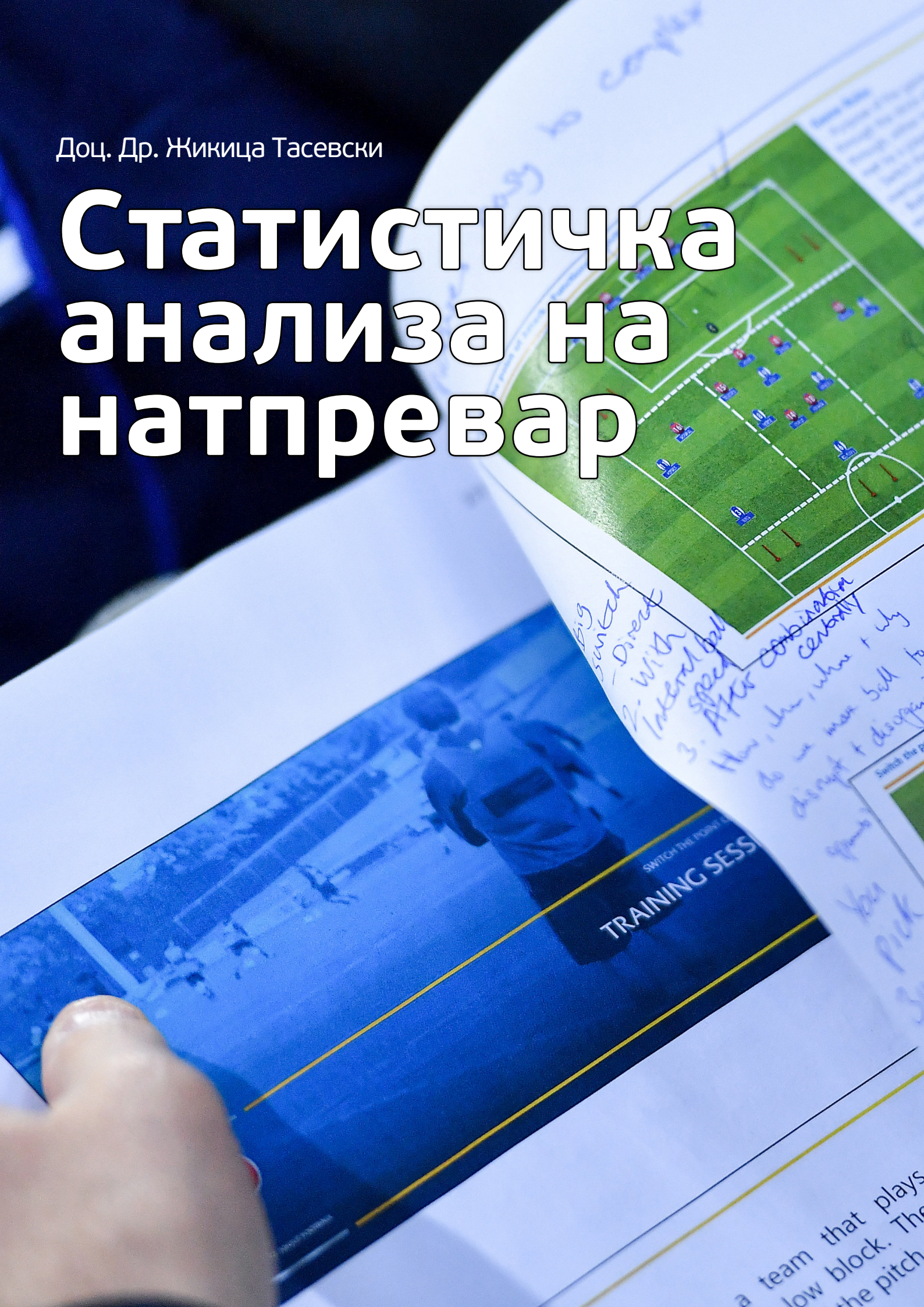
Во оваа форма на тренирање, каде што топката мора да биде искористена во најголемиот дел од времето, суштинско е да се игра реален фудбал.

Ова развива комбинација на технички, тактички, физички и ментални квалитети. Така, нема повеќе одвоен тренинг за технички, тактички или физички аспекти како што се тренирало некогаш. Многу малиот број тренинг-активности не смеат да бидат дозволени да бидат активности со малку или без решенија во однос на реални фудбалски ситуации, како што се трчање кругови, координационен тренинг, изолиран спринт-тренинг или индивидуални техники за поминување на противникот, техника на трчање и бескрајни дриблинг-вежби. Тоа е само губење на драгоценото време.

Играчите мора континуирано да бидат конфронтирани со тренинг-вежби кои ги содржат содржините од реалната игра за да се развиваат бараните натпреварувачки квалитети за игри, како што се 4в4, 5в5, 6в6, 7в7 до 11в11. Секако, фудбалски вежби поминување, дриблинг, движење околу противникот, шутирање и играње со глава и др. се развиваат користејќи ги како средство за да се реши проблем во играта. Тоа е функционален фудбалски развој.

Доц. Др. Жикица Тасевски

Статистичка анализа на натпревар



Big switch - Direct
2. With Interval ball speed
3. After combination centrally
How, who, when + why do we make ball to disrupt + disrupt?
You Pick
Switch the p...

SWITCH THE POINT
TRAINING SESS

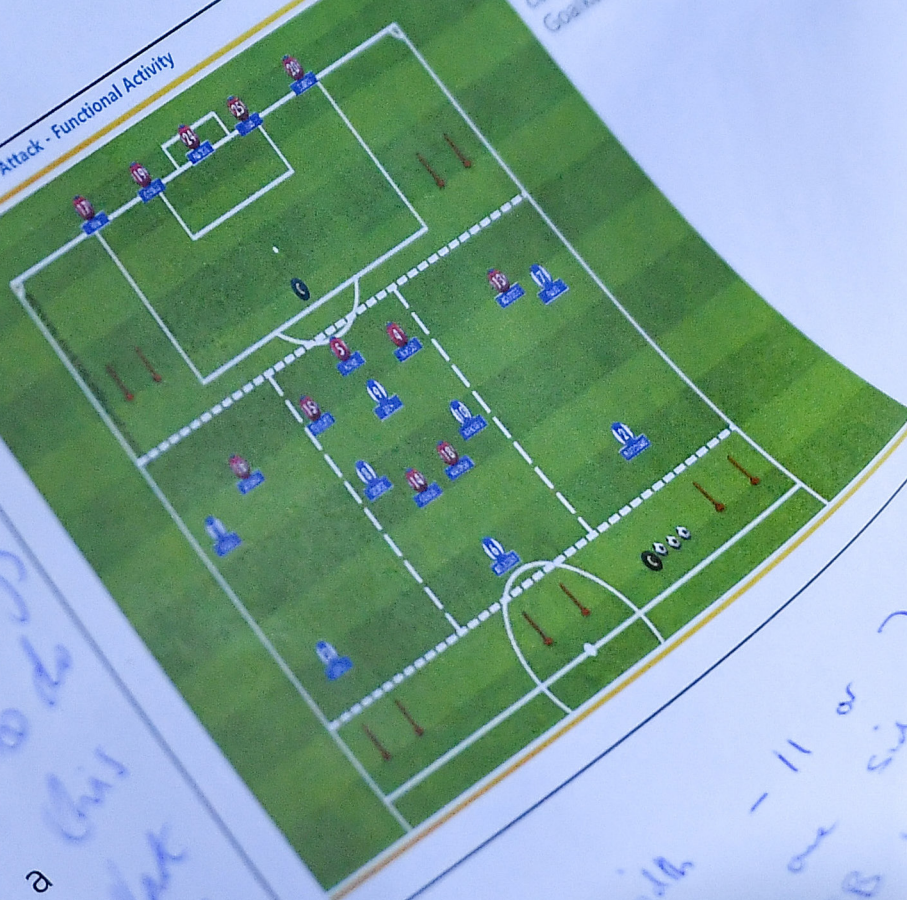
a team that plays low block. The the pitch

Goalkeeping Notes
 - Know the goalkeeping range of the ball
 - Know the width of the goal
 - Know the height of the ball
 - Know the width of the ball
 - Know the height of the ball
 - Know the width of the ball
 - Know the height of the ball

- Key Features**
- 1) Height of the ball
 - 2) Width of the ball
 - 3) Space remaining

What are the key tactical pictures? This is behind it.

Diagram of Attack - Functional Activity



Goalkeepers
 - Will be working switching the point of attack in possession and opposition
 - Goalkeeper Coach

ways to do this
 what would they be?

- Full width - 11 or 7
 CB wide
 wide attack
 RB



- Нејзиното величество - статистиката!

- Во современиот фудбал активната игра на секој поединец во екипата е видливо зголемена, голем број автори укажуваат дека денес се игра брз и динамичен фудбал, што е потврдено од големиот број извршени истражувања.

- Во таа смисла, статистичките истражувања брзо напредуваат со помош на техниките позајмени од многуте други научни гранки применети во фудбалот, така што статистиката во фудбалот од тој момент стана многу важно орудие во унапредувањето и развојот на фудбалската игра.

- Современата технологија овозможува секоја вежба или тренинг да се направи мерлив, а со систематското следење на натпреварувачките активности добиваме одреден број егзактни информации за разлика од досегашната практика каде што заклучоците се добиваат врз основа на субјективни процени на поединците кои во услови на современиот фудбал веќе одамна не се доволни.

Како да се чита фудбалската статистика!

- Вовед - од моделирање до евиденција и анализа.
- За да можеме воопшто да ја разбереме анализата на статистичките податоци, мораме да бидеме свесни колку е таа важна во управување со процесот на натпреварување.
- Првиот чекор во рамките на тоа е моделирањето.
- Во однос на потребите на екипата и сопствениот стил на игра, се прави модел на играчи каков што ни е потребен и се верува дека постојат модели на играчи за одредени позиции во тимот.



Доц. Др. Жикица Тасевски

Примери:

Дани Алвес и Марсело важат за едни од најдобрите бекови на светот!

- Прототипови за современи дефанзивни крилни играчи.
- Дали имаат исти карактеристики?
- И дали тие претставуваат идеални модели на играчи на бековска позиција?





Арсен Венгер:

Ги следи играчите од една до три сезони и неговото следење не се сведува само на оцена на тактичко, техничко и моторичкото ниво на играчите, туку и следење на човечките и социјалните компоненти, па потоа следува **селектирање** и врз основа на сите показатели внимателно се донесува одлука!!!

Прогнозирање

- Новинарите милуваат да кажат „најголемо промашување во историјата на англискиот, италијанскиот, шпанскиот фудбал е тој и тој“, па се поставува прашање:
- Кои се луѓето што ги селектирале тие играчи?
- Треба да се предвиди како ќе се вклопи играчот во дадената средина, што во никој случај не е лесна задача.

Дијагностицирање

- Дијагностицирање на воочените проблеми, па планирање и програмирање (подготовка на микроциклус, мезоциклус и макроциклус), а потоа на ред се реализација и контрола по пат на тренинг и натпревар.
- Ако не го евидентираме тоа што го работиме и немаме увид за тоа што сме одработиле на крајот од некој циклус, понатамошни анализи и учење се невозможни!

Евиденција и анализа

- Немање евиденција и анализа на ниедно ниво!
- ни на индивидуално
- ни на групно (тимско)
- значи дека нема поставување цели за иднина
- и нема можности за корекција на последниот чекор во управување со процесот на натпреварување.
- Скаутирање и видеоанализа, од една страна, како и анализа и статистички податоци, од друга страна, теоретски се

одвоени, меѓутоа, се многу сродни и во практика најчесто споени.

- Горенаведените компоненти на управување со процесот на натпреварување претставуваат постапен пат во чии рамки секој тренер ја внесува својата посебност.

Пример

Има тренери што негуваат стил на игра базиран на континуиран напад (нападите траат 20 секунди и подолго).

Или голем посед на топка (65% и повеќе) и сака да доминира со голем број додавања.

Во однос на својот стил, тренерот ги одбира оние стандардни ситуации и статистички податоци пронајдени во анализата на противникот (во главен дел противничките слаби страни), кои тој може најлесно да ги искористи.



Примери

- Тренерот бара податок колкав бил процентот на противничките напади по крилните позиции, а колкав по средина?
- Или статистички се бара каде е најслаба противничката одбрана?
- На кои делови од теренот најлесно можеме да ја одземеме топката?
- Дали противникот го освојува теренот со кратки пасови или ја префрла играта со долги пасови?

- Тоа е индивидуално и не можат да се издвојат универзални статистички податоци кои му се еднакво важни на секој тренер - секој од вас ќе има различни барања.



Фудбалска статистика

Во фудбалот статистиката дава многу податоци (технички, тактички, физички, психолошки...).

Меѓутоа, не секогаш тие податоци значат многу и не се пресудни за крајниот резултат. На пр., тимот може да има и поголем посед на топка и поголем број удари, а на крајот да изгуби, меѓутоа, тоа е груба телевизиска статистика.

Процент на успешност

Малку подлабоката статистичка анализа е едно од најважните фудбалски средства, доколку ја анализираат стручњаци кои знаат од морето податоци да го извлечат она што е најкорисно и најприменливо во одреден момент.

Најважен во фудбалската статистика е процентот на успешност, кој на крајот (во сениорскиот фудбал) се претставува со краен резултат. На пр., ФК Милан со Савичевиќ

Момент на игра (стандардни ситуации)

Анализа на девет рамки на фудбалската игра (стандардни ситуации)

Во модерниот фудбал се издвоени карактеристични ситуации кои се повторуваат во текот на натпреварите и нив ги нарекуваме стандардни ситуации.

Ги има девет:

- Офанзивни карактеристики
- 1. Почеток на нападот;
- 2. Освојување простор во втора зона и организација на напад;
- 3. Завршница на нападот.
- Дефанзивни карактеристики
- 4. Организација на пресинг;
- 5. Организација на одбраната во целост (во прва, втора и трета зона од теренот);
- 6. Однос при дефанзивна промена на посед;
- 7. Однос при офанзивна промена на посед;
- 8. Дефанзивни прекини на игра;
- 9. Офанзивни прекини на игра.

Поткласификација

Во овие девет стандардни ситуации се прави поткласификација во однос на барањата на тренерот.

• На пр., во рамките на почетокот на нападот може повеќе да нè интересира како изгледа кога топката се движи од голманот или како почнува нападот кога топката е во игра или почнува нападот од стоперите...

- Кога се подготвувате за следен натпревар и барате одредени статистички податоци за слабите страни на противникот.
- Би требало да ги гледате и анализирате последните 5 натпревари на вашиот противник.
- Ставете акцент на почетокот и организацијата на противничките напади и
- Барате начини како со квалитетот на својата екипа да ги искористите воочените недостатоци на противникот.

Специфични улоги = специфична статистика

- Секоја позиција во тимот, а и секој

TABLE 9	1	2	3	4
C	FUNDAMENTALS GAME SPECIFIC RULES & REGULATIONS VALUES!	BASIC PRINCIPLES OF LEARNING COMMUNICATIONS SKILLS CHILDREN ADULTS	ENVIRONMENTAL ARCHITECTURE RELATIONAL SKILLS	You Re
B	11/11 GAME PRINCIPLES Individual player involvement	EXPERIENCE FROM CL ALP RBL	COMMUNICATION SKILLS CO-OPERATION SKILLS	Your Pre
A	UEFA PRO Experienced Aware of trends and science Practise yearly	Pedagogy edu Experience in teaching Adapt to RBL	Create good learning environment Listen, not only talk	Will learn Mot for colle with
Ф	TACTICAL - CHANGING THE GAME MENTALITY - DEALING WITH PRESSURE	EXPERIENCE - ASKING QUESTIONS	MANAGEMENT - LEADERSHIP	Team to

поединец во тимот имаат своја специфична улога и не се сите статистички податоци еднакво важни за секого.

- За подобро да ме разберете, ќе наведам еден едноставен пример:

Лионел Меси во текот на еден натпревар во просек трча од 4500 до 6500 метри, што е под секоја статистичка норма во Европа, и врз основа на овој податок некој би рекол дека одиграл лошо. Меѓутоа, барањата од него се различни - тој е ослободен од дополнително трчање за да можат неговите најголеми квалитети да дојдат до израз.

Примери

- Исто така, можеме да ги споредиме италијанската и шпанската фудбалска школа, тие се темелат на различни правци и гледаат различни статистички параметри, меѓутоа, и двете можат да доведат до успех.

- Не е исто гледањето на најважниот статистички елемент за Гвардиола и Конте и тренинзите им се различни, меѓутоа, целта им е иста – да бидат први!

е дека статистичката анализа е исклучително важна во денешниот фудбал и без неа би било многу тешко да напредува играта, бидејќи не би можеле да правиме корекции во тренинжниот процес и да издвојваме важни заклучоци врз основа на споредување и анализа на податоци важни за фудбалската игра.





Проф. д-р Ванчо Поп-Петровски

Ранецот за училиште и тренинг – преносен, прирачен, продолжен дел од домот

(Препораки за младите спортисти)

настава, организиравме три до петдневна планинарска тура со студентите. Тоа беа добри многуопфатни предизвици: физички, емотивни, ментални, енергетски, социјални, морални. Најголем број од студентите немаа такви искуства во минатото. Секојдневно се пешачеше по пет до осум часа, на стрмно, влажно, карпесто, лизгаво. Најчесто спиевме во планинарски домови, а понекогаш и во шатори. Првпат живот надвор од топлиот дом, во планина...

Ранецот на грб и често уште еден однапред - кај градите беа местата каде што се ставаше сето она што беше потребно за таа неколкудневна авантура. За време на такви активности неопходно е точно да се испланира што ќе се носи во планинарскиот ранец. Како ќе се спакува, во која форма да биде храната, која храна нема да се расипе. На пр., им препорачуваме од дома да ја подготват храната во форма на сендвичи за да биде полесно и побрзо достапна за јадење.

Затоа, пред поаѓањето одржавме теоретска настава со цел студентите да бидат

навремено информирани и подготвени. Една од најважните препораки беше ранците да се што полесни – не потешки од 15 до 20 кг (за физички најспремните). Обично се вели - килограм на рамен терен тежи три килограми на стрмен. Меѓутоа, еден студент не дошол на предавањето...

Носевме мала транспортна вага за мерење телесна маса. Пред влегувањето во возот ја меревме тежината на ранците. И така, ранецот на тој студент, инаку физички силен, тежеше 39 кг! Му рековме да го отвори ранецот и да видиме што може да се распредели во ранците кај другите студенти. Во неговиот ранец имаше девет литри млеко во тетрапак пакување! На нашиот вчудовиден поглед кој значеше зошто толку млеко, тој одговори дека секој ден задолжително пие по два литра млеко. Дента веќе испил еден литар и затоа сега се 9, а не 10 литри... Го прашав зошто наместо свежо млеко, не понел еден килограм млеко во прав кое потоа ќе го раствора во вода, што е полесно, а исто така ќе ги задоволи своите потреби. Одговорот на студентот беше дека не му текнало така да направи. Му кажав дека јас тоа го напоменав

на воведното предавање. Студентот тогаш изјави дека не бил на предавањето.

Значи, недостигот на вистинска информација, нејзиното неразбирање, неприфаќање или неприменување се чести причини за грешки во постапките. Воедно, тие се и причина за стагнација во развојот на младите воопшто и спортистите – како во спортот така и во животот.

Младите сè повеќе ги заменуваат училишните торби со ранци

Дом е местото каде што сме во друштво со своите блиски и сакани, каде што има топла домашна атмосфера, спокој, безбедност, радост, бања со топла вода, средства за лична хигиена, а се разбира и пијалаци, домашна исхрана, додатоци во исхраната. Домот е местото во кое вообичаено има нешто за пиење и јадење: сок, чај, супа, овошје, колач, мармалад, сирење, пита...

Современиот начин на живот го менува концептот на живеење. Човекот, вклучително и младите, сè помалку е во домот, а сè повеќе е надвор од него. Училиштето и спортските терени честопати се далеку од домот. И така, кога младиот човек наутро излегува од местото на живеење, тој се упатува надвор, по транспортот, улиците, објектите. Се упатува кон училиште, на тренинг, да учи странски јазик, да посети курс за компјутери...

Сите тие активности трошат енергија. За надоместок на енергијата, неопходен е внес на течности, храна, додатоци во исхраната. Надвор, каде што се одвиваат долготрајните и напорни животни активности, најчесто ги нема предностите на домот. Младиот спортист честопати нема време, услови, а и финансии да се храни во ресторани за здрава храна. Таквите ресторани или ги нема во околината на движењето на младиот или се скапи. Далеку од домот младиот спортист секојдневно треба да решава повеќе задачи: да биде хидриран, нахранет, закрепнат, да одржува постојана хигиена. Затоа, кога наутро девојката или момчето излегува од дома, треба однапред да испланира:

Како ќе внесам течности во денот – вода, природен сок, билков одвар?
Што и каде ќе јадам? Како ќе ја одржувам секојдневната хигиена? **Како, каде, што?**

Едно од можните решенија е носење **ранец**

за училиште и тренинг. Ранецот претставува преносен, прирачен, продолжен дел од домот. Во него може да понесете: течности, храна, додатоци во исхраната, средства за основна хигиена и др. - накратко сето она што ќе му помогне на младиот спортист во справувањето со секојдневните разновидни и напорни животни активности. Затоа, потребни се добра информација, мотивација и умешност што да се понесе во ранецот.

Младите сè повеќе ги заменуваат училишните торби со ранци. Тоа се должи на нивната практичноста – кога се носи ранец на грбот, двете раце се слободни, не пречи во движењето, а патем може и да се употребува некое средство за транспорт: велосипед, тротинет, ролерки, мопед.

Поради таа секојдневна и честа застапеност на ранецот во секојдневието на младите, добро е да им се предочат некои од карактеристиките на квалитетниот ранец, како и големите можности за избор што да се стави во ранецот.

Ранци за различна намена

Постојат ранци за различна намена (за секојдневна употреба, планинарски, алпинистички, ранци-трансформатори кај кои постои можност за промена на формата, транспортни – за пренос на поголеми товари итн.). Овде ќе бидат опишани основните карактеристики на ранецот наменет за секојдневна употреба - за одење на училиште и на тренинг.



Освен ранците за општа и секојдневна намена, постојат и ранци за посебни потреби, како што е, на пр., ранецот за носење течности, пред сè вода. Се нарекува и торба/мев за вода и е одличен кога времето е топло, а е потребно постојано снабдување на организмот со вода. При некои спортски активности (планинарење, велосипедизам и др.) спортистот не мора да ја прекине активноста за континуирано да внесува вода.

Критериуми за избор на квалитетен ранец

Бидејќи ранецот треба да биде долго време на грбот на младиот спортист, тој мора да биде оптимален по големина и тежина. Карактеристиките на ранецот треба да соодветствуваат на потребите на сопственикот.

Постојат повеќе критериуми за избор на квалитетен ранец. Прв е изборот на адекватна



големина. Големият ранец е неадекватен за секојдневно носење, но тој е препорачлив за подолго патување. Големият ранец, наполнет со многу работи, негативно влијае врз статичката и динамичката рамнотежа, особено кога се користи некое средство за транспорт (велосипед, мопед). Малиот ранец собира малку работи. Веројатно некоја средна големина на ранецот е најсоодветна. Големината на ранецот треба да соодветствува на висината, телесната маса и потребите на сопственикот. Изборот на големината на ранецот зависи и од тоа колку и што носиме во него и дали тој е за секојдневна употреба или за патување. Доколку заминувате на подолго патување, земете два ранци - еден поголем сместен во багажникот на превозното средство и втор, прирачен, кој постојано ќе го носите со себе.

Важно е да постои и можност за приспособување на поставеноста на ранецот по вертикала (висина) и појас за стегане околу половината и на предниот

дел од градниот кош (приспособување по хоризонтала). Може да се провери какво е чувството да се носи ранецот кога се употребува средството за транспорт што го користи спортистот.

По изборот на адекватна големина на ранецот, како и неговото приспособување преку затегнување на ремените, следува проверка на стабилноста и пријатноста на носењето ранец, особено на местото на контакт меѓу ранецот и грбот.

Треба да се обрне внимание на квалитетот на материјалот, односно ранецот да биде цврст. Следна важна карактеристика е водоотпорноста на ранецот. Имено, во услови на врнежи (дожд, снег, лапавица) работите што се наоѓаат во внатрешноста на ранецот треба да останат суви.

При купувањето се препорачува да се прочита декларацијата за ранецот. Треба да се провери дали производителот гарантира за квалитетот на материјалот и дали има потврда дека не содржи токсични материји. Понекогаш и обичното мирисање на материјалот може да биде доволно – непријатниот мирис веќе е сигнал дека нешто не е во ред. Наредната препорака е да се провери дали патентите се јаки и дали лесно и добро се затвораат. Кај вертикално поставените патенти подобри се оние што се затвораат оддолу-нагоре - кај нив е помала веројатноста нешто да испадне од џебот при нецелосно затворање. Постојењето на повеќе прегради и џебови претставува една од поважните добри карактеристики на ранецот. Во нив треба да се распределат работите, т.е. содржината на ранецот.

Може да се одберат ранци со пријатни пастелни бои, но веројатно не треба да се одбере целосно црн или бел ранец. Црната боја, воопшто, според проф. д-р Јошијаки Омуро, нема добро здравствено влијание. Белата, пак, од практични причини треба да се избегнува - лесно се валка.

Одржувањето на хигиената на ранецот е задолжителен дел од неговото поседување. Затоа, при купувањето ранец водете сметка дека тој треба често да се чисти. Најдобри се оние ранци, односно материјали, кои поднесуваат машинско перење. Исперете ги на некоја кратка програма, на пониска температура, со кратко центрифугирање. Голем број од производителите не го

препорачуваат тоа, но навистина е практично и не се одразува штетно врз квалитетот на материјалот. Втор начин е хемиско чистење. Ранците што имаат кожени делови не можат да се перат, но кожата може да се мачка со: специјални средства за импрегнација, техничко ленено масло или рибина маст (на пр., јекодерм или јеколан).

Во врска со бојата, моделот и чистината се поврзува и чувството за убавина на ранецот. И, на крај, изгледот на ранецот однадвор и неговата организираност внатре се одраз на особините на личноста што го носи. Добро организираниот ранец е слика на добро организираниот сопственик. Важи и обратното.

Што може да понесете во ранецот наутро од дома?

Содржината на ранецот не може целосно да ги замени условите што ги овозможува домот. Тоа е разбирливо, но не е и неопходно. Содржината во ранецот има задача да задоволи одредени и привремени потреби на младите на терен (училиште, спортски објекти, патување). Во продолжение се наведени основните групи и конкретни состојки што може да бидат составен дел од ранецот.

- Носењето на личните документи, сместени со посебни прегради на ранецот, е задолжително. Тука спаѓаат личните карти, картичката за крвна група, пасошот при патување во странство, различни електронски картички (здравствена, за банки, продавници, паркинзи), визит-карти.
- Дополнителна облека. Следна важна препорака е усогласување на содржината на ранецот зависно од временските услови. Во текот на денот температурата и влажноста на воздухот постојано се менуваат. Под нивно влијание, како и поради движење или физичко вежбање, често доаѓа до потење. За да не бидете непријатно изненадени, наутро понесете во ранецот една маичка повеќе или облека што ќе ве стопли. Доста практични се еластичните памучни собирачи на пот за чело. Кога е ладно, понесете ракавици, капа, марама. Кога е врнежливо, во ранецот ставете шушкавец. Зошто дополнителна облека? За зачувување на телесната топлина, за заштита од ветерот

и настинките, за да ви биде попријатно. Вие треба да се адаптирате на временските услови, обратното не важи.

Средства за следење на наставата во училиште. Понесете ја комплетната потребна опрема за следење на наставата: тетратки, учебник, неколку моливи, пенкала. Тоа се неопходни средства за успешно совладување на наставните содржини. Мобилните телефони може успешно да ги користите за звучни, сликовни или видеозаписи од наставата. Понесете и различни додатоци за мобилните телефони: кабел за полнење, надворешна батерија, слушалки и др.

- Средствата за лична хигиена се задолжителен составен дел на ранецот: шамичиња (книжни и влажни), сапун во мала пластична кутија или мало пластично шишенце со течен сапун). Зошто средства за лична хигиена? Затоа што при нашиот контакт со предметите и луѓето на рацете ни се нафаќаат различни нечистотии што може да предизвикаат група на заболувања позната под името болести на нечистите раце. Како да се користат средствата за лична хигиена? Учете се да ги миете рацете почесто во текот на денот. Задолжително пред оброците измијте си ги рацете со сапунот. Избришете ги со шамичињата или памучната крпа што сте ја понеле.
- Хигиенско-козметички средства. Може да понесете стик-гел за неутрализирање на мирисот под мишките. Девојките може да понесат стик за усни со природни состојки. Доколку имате џебови во забите, веројатно неколку спакувани чепкалки ќе ви бидат од помош. Неколку памучни и чисти чепкалки за нос може да ви се најдат за различна намена: освен за чистење нос, со нив лесно може да отстраните туѓо тело од окото или рана на кожата. За да имате пријатен здив, понесете: бонбони што содржат ментол, кој воедно е одличен при воспаление на грлото. Или, пак, понесете суви гранчиња од каранфилче. Ставете во устата едно-две и грицкајте ги постапно по малку, а грицканите делови голтајте ги. Понудете му и на другарчето. Каранфилчето е многу здраво, создава пријатен мирис во устата, неспоредливо е подобро од гумите за цваќање, ги намалува евентуалните воспаленија и болки во устата. Кога еднаш ќе го пробате каранфилчето, сигурно дека ќе

ги отстраните од употреба штетните гуми за цваќање.

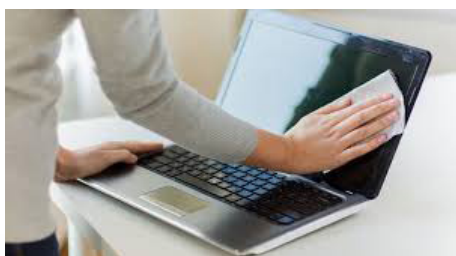
Распрскувачи за лична употреба

Особено е корисно носењето на распрскувачи со мал волумен (на пр. од 50 или 100 мл) што содржат различни течности.



Прво, може да понесете 3% хидроген пероксид. Оваа ефективна, ефикасна и евтина течност, која можете да ја купите во аптека, има многу намени: може да ја исплакнете устата, во која има многу бактерии, доколку ве заболи заб, може да капнете неколку капки врз него, а исто и врз раните во усната лигавица. Доколку имате воспалено грло – направете гаргара, а потоа исплукајте ја течноста. Се користи и за чистење на контактните леќи. Со него може да ги испрскате раните и гребениците на кожата, инфизираните акни, габичките на ноктите, стапалата, ушните инфекции, да ги измиете рацете кога немате друг избор, да ги измиете овошјето и зеленчукот, телефонот, тастатурата на компјутерот, дамките од облеката.

Употреба на водород пероксид



Второ, може да понесете 9-процентен алкохолен оцет за чистење на: стакло, керамика, дрво, пластика, работната маса, мобилниот телефон, сите делови на компјутерот (тастатурата, печатач, монитор, глумче), тоалетната шолја и друго. Кратко време по прскањето со оцет може да ги избришете предметите со хартиени шамичиња. Оваа концентрација на оцет не е штетна за човекот, а сепак уништува и до 75% од бактериите присутни на предметите. Но, внимавајте, не мора да ја вдишувате – таа не е наменета за вашите бели дробови. За да ви мириса попријатно, во оцетот може да додадете кори од агруми (лимон, мандарина, портокал, грејпфрут). Бидејќи малите парчиња на корите може да ви ја затнат прскалката, најдобро е течноста да ја подготвите дома, да ја процедите преку цедалка или газа и дури потоа да ја ставите во малиот преносен распрскувач.

Откако со водород пероксидот или оцетот сте исчистиле некој дел од вашиот организам или предметите од средината во која престојувате, може да преминете кон следната етапа – ароматерапија. Тој метод се состои во мирисање на испарувањата од маслата на лековити билки.

Трето, во 100 мл вода, сместена во распрскувач, може да додадете 5-9 капки од некое чисто природно етерично масло (на пр., лаванда, евкалиптус, мента, здравец, босилек, тимџан). Неколку пати во текот на денот испрскајте по вашите дланки, коса, лице. Вдишете длабоко и за неколку секунди ќе почувствувате како пријатниот мирис ве освежува, закрепува, засилува. Доколку не сакајќи сте се прснале по слузниците (очи, усни), може да ве запече, ноне вознемирувајте се, туку исплакнете се со вода и сè ќе биде во ред.

Треба да се користат природните етерични масла бидејќи тие претставуваат едни од здравствено најделотворните форми. Се пакуваат во мали, темни, стаклени шишенца. Во ранецот може да го понесете она етерично масло од кое во тој ден имате потреба. Директно, без разредување, може да ги нанесете по една до две капки под носот, на горната усна. Со различни етерични масла може да се остварат различни ефекти врз организмот. Доколку имате потреба од намалување на главоболката – користете масло од мента; за намалување на стресот и депресијата - тимџан; за спокојство и

релаксација - лаванда; за „чистење“ на лошите мисли и полесно фокусирање - лимон; за подобри мисли, спокој и сигурност - користете етерично масло од кипарис.



- Средства за прва помош. Честопати во текот на спортските активности, на училиште или во која било животна активност постои веројатност од настанување повреди. Доколку имате со себе неколку елементарни средства за прва помош, едноставно, брзо, ефективно и самостојно може да си помогнете. Понесете неколку ханзапласти со различна големина или, пак, покривач на рани во форма на спреј, газа, фластер, т.н. прв завој, неколку безопасни игли, еден до два завои со различна големина, еластичен завој, една триаголна марама, стегачзазглобако имате нестабилност или болка (рачен, лакотен, скочен, коленски зглоб), полиетиленска фолија. Кога имате потреба, може да понесете и пластични дозери во кои ќе ставите лекови што тогаш ги користите или додатоци во исхраната (минерали, витамини, растителни, анимални, спортски и др.). Геловите сместени во пластични кеси може подолго

време да ја задржат посакуваната температура (ладно или топло) и успешно да се применат на терен, како помош при спортска повреда. На пр., кога спортистот има повреда на мускули или зглобови, во првите три дена се препорачува ставање ладни облоги на повреденото место за побрзо заздравување. Доколку спортистот носи со себе таков гел, тој може успешно и самостојно да придонесе за побрзо заздравување.



- Течностите за пиење се задолжителни во ранаецот. Постојат големи можности за избор: вода за секојдневна употреба, минерална вода, овошен или зеленчукот свеж сок, лимонада, цус од домати или билков одвар. Зошто течности? Затоа што водата што се содржи во сите течности е основниот граѓбен молекул на нашиот организам, затоа што две третини до три четвртини од составот на ткивата се вода. Може да користите стаклени шишиња обвиткани во тенка крпа за да не се скршат, а воедно крпата може да ви послужи за бришење. Или, што е подобро, понесете термос кој подолго време ќе ја зачува температурата на пијалакот. Независно од изборот, тој сад е само ваш, личен. Не давајте друг да пие од него. Но, може да понесете од дома хартиени чаши и да ги послужите вашите блиски со содржината во термосот. Понесете какао во прав, мала пластична лажичка, ставете го какаото во топлата вода која може да ја земете и од апарат за вода. Или во шишето што ќе го понесете од дома ставете 1-2 кафени лажички какао. Останува на спортскиот терен или училиштето само да додадете топла вода, да го протресете шишето и да го послужите вашиот другар, соученичка. Раскажете му/ѝ дека во какаото има калиум – минерал кој штити од мускулни грчеви, а воедно ја подобрува работата на нервниот и кардиоваскуларниот систем. Здраво, евтино, достапно.



- **Храната** во ранаецот е исто така неопходна затоа што младиот организам треба да има 3-5 оброка во текот на денот. И тука постојат многу можности за избор.

Свежото сезонско овошје е многу здраво. Може да го ставите во пластични садови во кои ќе ставите и неколку мали пластични виљушки. Во есен понесете: модри сливи, јаболко, круша, грозје, калинка, мушмула; во пролет: јагоди, цреши; во лето: лубеница, диња. Понесете го кое било сезонско овошје. Зошто свежо сезонско овошје? Затоа што содржи вода, ензими за варење на храната, едноставни јаглехидрати што бргу навлегуваат во организмот, растителни влакна за подобро отстранување на отпадните материји од организмот, витамини. Важна напомена за овошјето: јадете ги семките од јаболко, круша, поточно нивната мека внатрешност.

Бананата е одлична за ужина. Ананасот го содржи ензимот бромелаин, кој е потребен за варење на протеините. Сто грама киви содржат 90 мг Ц-витамин. Калинката содржи серотонин, кој е важен за добро расположение.





Суво овошје е лесно за носење и послужување. Ваш избор е што ќе понесете: модри сливи, урми, грозје, брусница, гоцибери, кое било суво овошје. Зошто суво овошје? Затоа што тоа содржи јаглехидрати потребни за енергија, растителни влакна за регулирање на одењето во тоалет, како и минерали неопходни за многу процеси во организмот.

Во текот на летните и есенските денови понесете свежо сезонско овошје, додека пак во текот на зимата, кога на свежото овошје му изминува сезоната, понесете суво овошје.

Сендвичот подготвен од дома е добар избор на оброк за терен. На пр., две парчиња интегрален леб, намачкани со путер, млечен производ (урда, сирење или кашкавал), зеленчук (домат, пиперка, листзелена салата, листови од магнонос, неколку маслинки без семки, мелен црн бибер). Освен „солен“, може да направиш и „благ“ сендвич за десерт! На пр., во пресечените половинки на земичките намачкај: мед, јачменов слад, мармалад, пекмез или слатко. За да биде чист и свеж, сендвичот може да го спакуваш во книжна салфетка, пластична или алуминиумска фолија, а потоа стави го во книжна кеса. Зошто сендвич? Затоа што тоа е веќе целосен оброк спремен за јадење. Затоа што ти си одбрал што ќе ставиш во него. Затоа што ваквата храна содржи јаглехидрати, белковини, масти, ензими, хлорофил, минерали, а сето тоа ти е неопходно за подобрување на здравствената и спортската способност.



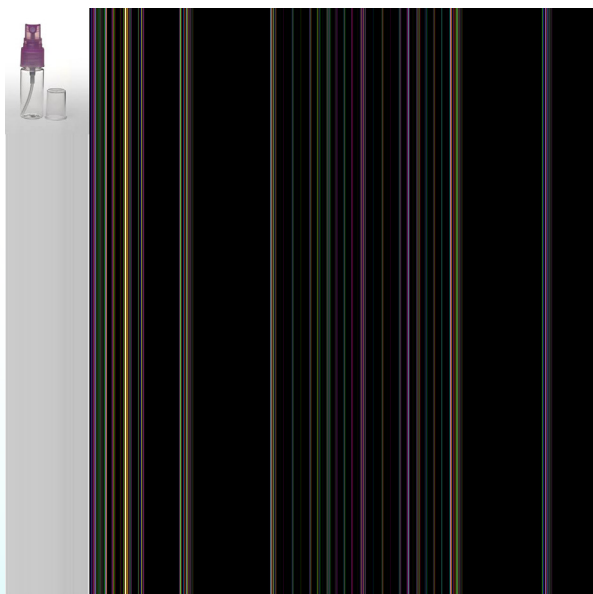
Сувите колачи, добро спакувани во ранецот, се лесно достапни за јадење. Доколку денес ти останале во ранецот – не е проблем – ги имаш и за утре. На пр., милиброд, оревници, колач со мак. Или, пак, колач од рогач – богат со аминокиселината аргинин, важна за развој на мускулната маса и за добра работа на кардиоваскуларниот систем. Биди прв што ќе ја споделиш оваа информација – чести ги твоите соиграчи со колач од рогач! Колачот може од дома да е исечен на помали парчиња. Зошто сув колач? Затоа што може подолго време да ги сочува хранливите состојки додека го носиш во ранецот.



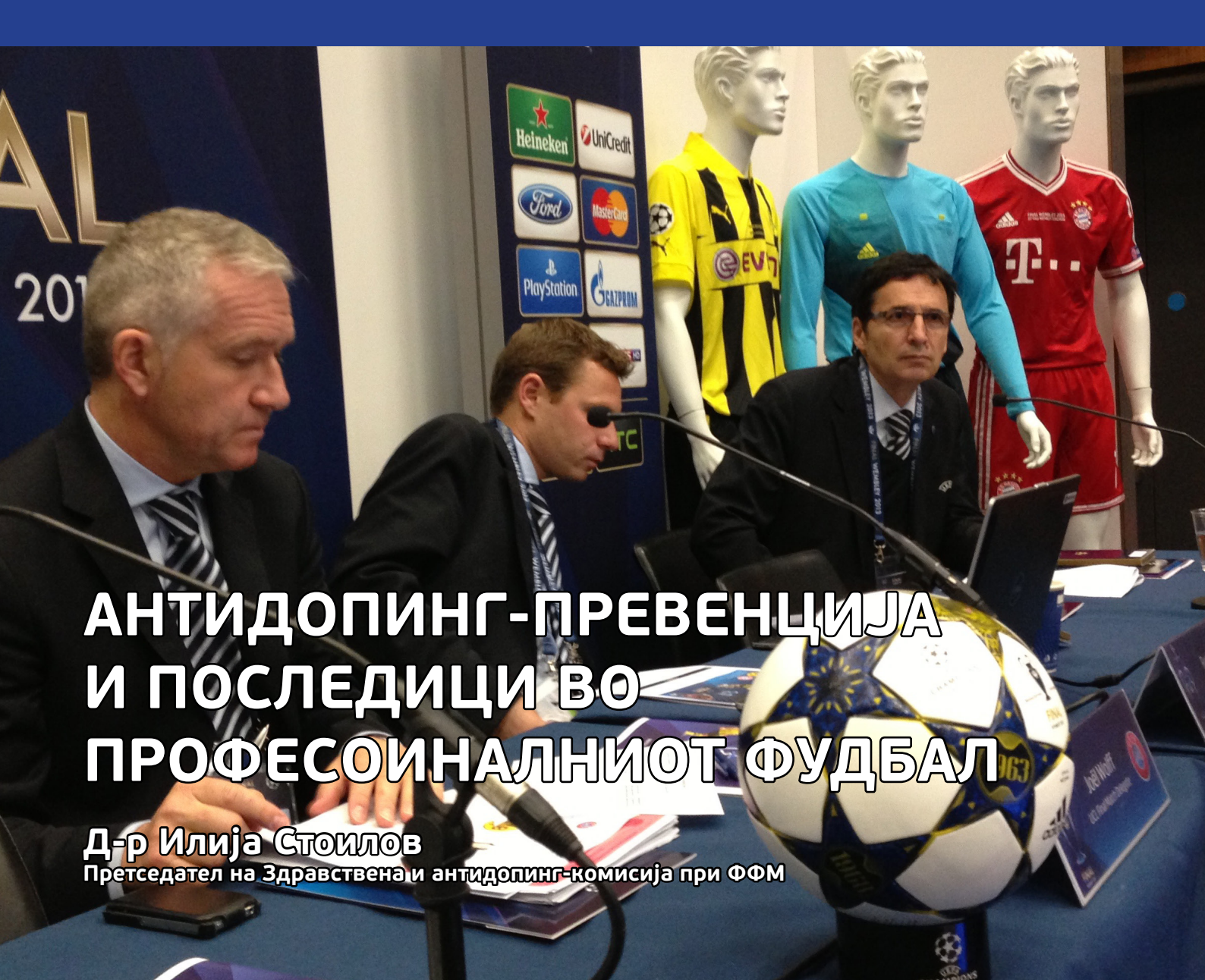
Семките (од тиква или сончоглед) и јаткастите плодови (ореви, бадеми, лешници) се препорачува секојдневно да ги внесува секој човек, а особено спортистите. Семките и јаткастите плодови подобро е да не се печени. Во тој случај тие одвечер се на киснуваат во чаша вода, наутро водата се фрла, а семките и јаткастите плодови се ставаат во мали пластични садови. Зошто непечени? Затоа што термичката обработка може да ги уништи хранливите состојки кои се чувствителни на повисока температура. Зошто на киснати во вода? Затоа што тие ја впираат водата, па така се превенира трошење на водата од организмот, а воедно се активираат ензимите присутни во нив и на тој начин тие стануваат полесно сварливи. Пред употреба отстранете ја нивната лушпа, особено од бадемите, бидејќи нејзините состојки (т.н. соли фитати) им пречат во впирањето на хранливите материји на органите за варење на храната. Семките и јаткастите плодови може да бидат и печени. Непечени или печени – понесете какви било и споделете ги со вашите соученици и спортисти. Денес семки, утре јаткасти плодови, задутре и двете. Дневната доза за нивниот внес изнесува една супена лажица семки и една супена лажица јаткасти плодови. Зошто семки и јаткасти плодови? Затоа што содржат добри масти, неопходни за мембраната на сите стотина милијарди клетки во нашето тело. Добрите масти се неопходни за работата на полупропустливата мембрана на секоја клетка во организмот, како и на малите клеточни органели.

• Додатоци во исхраната

Во ранацот има место и за додатоци во исхраната: минерали, витамини, растителни и животински продукти, спортски или козметички. Најдобри за нивен транспорт се пластичните дозери во кои ќе ставите по неколку различни таблети. Надвор од домот практични за употреба се додатоците на исхраната во облик на прашок на кој му се додава течност (вода, сок, млеко и сл.) и се добиваат пијалаци кои може да бидат повремени и практична замена за оброците. И запомнете, додатоците во исхраната не се основна храна. Основната храна е најважна, а додатоците во исхраната се „она што се додава на основната храна“. Тие треба да ги коригираат и потпомогнат квантитативните, квалитативните, интеракциските и поединечните потреби на спортистот.



Како заклучок би можело да се каже дека младите ученици и спортисти треба да се учат на предностите што ги има носењето на споменатите содржини во ранацот. Во текстот се дадени повеќе предлози, а младиот ученик/спортист може да одбере за кои од нив во конкретниот ден има потреба. Не вознемирувај се, туку храбро пробај! Ранацот може да го направиш твој продолжен дел од домот. Ранацот може добро да го организираш. Имаш голема слобода што сè да ставиш во ранацот, но не мора сè одеднаш да носиш! Неделава понеси едни работи, другата недела - други. Истражувај и така ќе сфатиш што конкретно ти треба! Ти посакувам успех!



АНТИДОПИНГ-ПРЕВЕНЦИЈА И ПОСЛЕДИЦИ ВО ПРОФЕСИОНАЛНИОТ ФУДБАЛ

Д-р Илија Стоилов
Претседател на Здравствена и антидопинг-комисија при ФФМ

Суштинската вредност на спортот, означена како „спортски дух“, е славење на човековиот дух, тело и мисла и е дефинирана со вредности како: етичност, чесност, совршенство, како и респект кон правилата, кон себе и кон другите. Спортот без овие вредности не е повеќе спорт.

Спортот се базира на респект кон правилата (технички, превентивни, здравјето, допингот). Во суштина правилата обезбедуваат еднакви услови за сите учесници во натпреварувањето. Во моментот кога учесниците ќе побараат нефер предност излегувајќи надвор од правилата, натпреварувањето е уништено за сите.

Допингот е лизгав терен, за спортистот да се изедначи со другите што мамат, треба и тој да мами.

Доаѓаме на почетокот, само што сега спортистите ќе го носат и товарот на нарушување на здравјето поради користење допинг-супстанции.

Пјер де Кубертен, основач на модерните Олимписки игри, беше еден од првите што укажаа на потребата за заштита на спортот од опасностите на кои тој е изложен како институција.

Во 1923 година, во својот говор во Рим, тој го осуди „упадот на политиката во спортот, на растечката подмитливост во првенствата, прекумерното восхитување во спортот, што доведува до верување во погрешни вредности, шовинизам, бруталност, претренираност и допинг“.

Допингот е дефиниран како повреда на кое било од следните антидопинг-правила:

1. Присуство на забранета супстанција или нејзини метаболити во примерокот земен за допинг-анализа.
2. Манипулација или обид за манипулирање со процесот на допинг-контрола.
3. Одбивање да се даде примерок за допинг-контрола.
4. Недоследности во давањето податоци за достапност за тестирање надвор од натпреварувањето.
5. Користење или обид за користење забранети супстанции или методи.
6. Администрирање или обид за администрирање забранети супстанции или методи.
7. Поседување забранети супстанции без валидна медицинска оправданост.
8. Трговија со забранети супстанции или методи.
9. Соучесништво во повредата на допинг-правилата или прикривањето на спортистот.
10. Забрането дружење со спортски работник кој е суспендиран поради соучесништво во допинг-прекршок.

Повредата на антидопинг-правилото носи и соодветни санкции за сторителите, било да се тоа фудбалерите било спортските работници што се вклучени во повредата на правило

ПРЕКРШОК	ОПИС	ИГРАЧИ	ДРУГИ	САНКЦИИ
1. Присуство на забранети супстанции, метаболити или маркери во примерокот	Допинг-супстанција најдена во примерокот	⊖		До 4 години
2. Користење или обид за користење забранета супстанција или метод	Обид да се допингува (дури и ако е неуспешно)	⊖		4-2 години
3. Одбивање да се даде примерок за допинг-контрола	Избегнување да биде информиран, попречување на ДК, непојавување на допинг-контролата откако е информиран, одбивање да се тестира	⊖		4-2 години
4. Неуспех во обезбедувањето податоци за достапност	Повреда на сите правила за обезбедување информации за достапност	⊖		1-2 години
Манипулирање или обид за манипулација со допинг-контролата	Однесување кое го нарушува процесот на допинг-контрола, а не е опфатен со забранети методи (мамење, попречување на допинг-контролорот)	⊖	⊖	4-2 години
6. Поседување забранети супстанции, методи	Носење забранети супстанции (освен во докторската торба за ургентен третман)	⊖	⊖	4-2 години
7. Тргување или обид за трговија со која било забранета супстанција или метода	Дилање, продажба, транспортирање (со таква цел) на забранета супстанција или метод	⊖	⊖	4 години до доживотно
8. Администрирање или обид за администрирање	Администрирање на забранета супстанција или метод без валидна дозвола	⊖	⊖	4 години до доживотно
9. Соучесништво	Асистирање, храбрење, помагање, поддржување, затајување, покривање или кој било друг тип намерно соучесништво во прекршокот	⊖	⊖	2-4 години
10. Забрането здружување	Тренинзи, стратегија, техника, исхрана или медицински совет; обезбедување терапија, третман или рецепт; обезбедување телесни продукти за анализа; или дозволување на личноста да служи како претставник	⊖		2-1 година

• Намерно допингување:

Целта на оние што се вклучени во професионалниот спорт е да се победи сега и практично по секоја цена. Финансиските и социјалните придобивки добиени од успехот на терен и скратувањето на времето за спортистите да го постигнат тој успех придонесуваат за создавање современа спортска култура која ја нагласува победата над интегритетот!

• Ненамерна повреда на антидопинг-правилата:

Се работи за невини допинг-прекршоци за кои сепак следува санкција и затоа треба да се дејствува превентивно за да се избегнат ваквите последици.

Најчесто се работи за:

1. Лоша процена или невнимание при користење лекарства или суплементација;
2. Погрешни информации;
3. Недостиг на информации.

Затоа, едукацијата е моќно средство во превентивата од таквите допинг-прекршоци.

Еве неколку од основните грешки или стапици каде што може да се направи ненамерен допинг-прекршок:

А. Стапица - листата со забранети супстанции

Доколку не се следи секоја обнова на листата, може да се направи грешка и да не се забележи некоја нова супстанција или метод што не е додаден на листата.

Б. Медикаменти со исто основно име и додаток на името што најчесто значи сосема нова супстанција. На пример, мукосалван сируп против кашлица во кој нема забранета супстанција и спазмо мукосалван, исто така против кашлица, но содржи забранета супстанција.

Примери за такви медикаменти:

Нема забранета супстанција	Има забранета супстанција	Забранета супстанција
Агит-Р-депот санол	Агит-плус санол	Етилефрине
Дихидергот	Дихидергот плус	Етилефрине
Мукосалван	Спазмо Мукосалван	Кленбутерол
Олинт-гел	Олинт комби	Псевдоефрин
Вицк	Вицк меди наит	Ефедрин,
Кафетин	Кафетин колд	Псевдоефедрин
Адолор	Адолор Рино	Псевдоефедрин

Особено е голем бројот на лекарства што се употребуваат за третман на настинките. Најголем број од нив содржат забранета супстанција ефедрин или псевдоефедрин. На нашиот пазар ќе набројам само неколку такви лекарства иако нивната бројка е многу поголема: кафетин колд, адолор рино, адолор колд, риностоп, тајлот хот и многу други. Затоа треба многу да се

внимава кога се користат таквите медикаменти.

В. Некритична употреба на кортикостероидна терапија

Ова претставува една состојба во која спортистите без вина најчесто се жртви на допинг-прекршок.

Во Македонија сè уште постои некритично лекување со кортикостероиди кога за тоа воопшто нема потреба и таквиот третман воопшто не е според медицина заснована на докази. Многу често за разни грипозни состојби, покачена температура, мускулни болки или болки во зглобовите веднаш се администрира кортикостероидна терапија. Според листата со забранети супстанции, користењето кортикостероиди преку: уста, интрамускулно, интравенозно и ректално е забрането доколку за тоа не постои соодветна дозвола за терапевтска употреба издадена од надлежната антидопинг-организација. Многу е важно да се знае дека по употреба на кортикостероидите тие се задржуваат во организмот уште 90-120 дена. Тоа значи дека 90 до 120 дена спортистот ќе биде допинг-позитивен.

Тоа уште еднаш ја потврдува потребата од едукација на спортистите и на медицинскиот персонал за да се избегнат несаканите последици.

Г. Користење суплементи

За ова прашање ќе го истакнам само ставот на Светската антидопинг-агенција:

- Од досегашните сознанија употребата на суплементите за подигнување на перформансите е во рамките на анегдота, но користењето нечисти суплементи со сигурност ќе ве однесе во ризик да бидете допинг-позитивни на контролата.

Со други зборови, сè што дејствува е забрането, сè што не е забрането не дејствува, но е ризично.

Обврски на спортистите, спортскиот персонал и сите вклучени во работата со спортистите:

- Не земајте ништо без да проверите дали е на забранетата листа, со вашиот доктор или преку антидопинг-организацијата.
- Мора да ги познавате и да се усогласите со сите антидопинг-политики и правила што се однесуваат на вас или на спортистите што ги поддржувате.
- Вие мора да соработувате со програмата за тестирање на спортистите.
- Вие мора да имате значително влијание да се промовира чистиот спорт.
- Вие мора да соработувате со антидопинг-организациите при истрагите на прекршок на антидопинг-правилата.
- Вие не смеете да поседувате каква било забранета супстанција или метод без валидно оправдание.

Сите ние стоиме на работ од непознатата иднина, но брзината на промените не смее да ни биде извинување за погрешниот суд или резервираниот став. Ние мора да направиме разлика меѓу триумфот на карактерот и триумфот на хемијата. Сите ние заедно да ја промениме улогата на советодавци колку и како да се земе од некоја супстанција и да се потрудиме да ги спречиме таквите појави.

Спортот треба да биде позитивна движечка сила за децата и младите. Спортот е начин да се изразат, преку него може да се претстават позитивните вредности, а претставува и незаменливо средство за саморазвој. Одржувањето на овие позитивни елементи неретко претставува предизвик.

Зошто треба да има правила и да се почитуваат правата на детето?

Децата треба да добијат позитивно искуство секојпат кога учествуваат во некој спорт. Спортската средина треба да е организирана социјална средина во која децата ќе се чувствуваат безбедно, во која ќе сакаат и ќе можат да испробуваат нови работи и во која нема да се плашат да прават грешки.

Сите спортски активности треба да се достапни за секое дете што сака да учествува во нив и колку што е можно, да бидат во непосредната околина на детето. На тој начин се штедат време и ресурси и се помага во развојот на локалната заедница.



ПРАВАТА НА ДЕТЕТО ВО СПОРТОТ

Спортот треба да биде позитивна движечка сила за децата и младите. Спортот е начин да се изразат, преку него може да се претстават позитивните вредности, а претставува и незаменливо средство за саморазвој. Одржувањето на овие позитивни елементи неретко претставува предизвик.

Зошто треба да има правила и да се почитуваат правата на детето?

Децата треба да добијат позитивно искуство секојпат кога учествуваат во некој спорт. Спортската средина треба да е организирана социјална средина во која децата ќе се чувствуваат безбедно, во која ќе сакаат и ќе можат да испробуваат нови работи и во која нема да се плашат да прават грешки.

Сите спортски активности треба да се достапни за секое дете што сака да учествува во нив и колку што е можно, да бидат во непосредната околина на детето. На тој начин се штедат време и ресурси и се помага во развојот на локалната заедница.

Детските активности, организирани во забавна и безбедна средина, ги ставаат детските потреби во фокусот. Кога сите се познаваат меѓусебно, си ги знаат имињата и се поддржуваат меѓу себе, се создава добра атмосфера за учење. Споделеното искуство на заедничка активност и справување со предизвиците преку обиди и успешното совладување на новите работи создаваат единствена сплотеност и другарство во групата.

Повеќе национални федерации во светот, препознавајќи ги потребата и корисноста од почитување на правата на децата во спортските активности, имаат изготвено свои повелби за правата на децата врз основа на Конвенцијата на Обединетите нации за правата на детето, со цел обезбедување спортска средина што е во согласност на принципот за најдобар интерес на детето.



Така, на пример, Норвешката спортска федерација има изготвено одредби за детскиот спорт и правата на децата во спортот

(https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/482e66e842fa4979902ecc77f0c05263/36_17_barneidrettsbestemmelsene_eng.pdf)

усвоени од Генералното собрание на Федерацијата во 2007 година, во кои се истакнати основните права и одредбите поврзани со децата во спортските активности. Меѓународниот институт за правата на децата од Швајцарија, што претставува приватна фондација чија мисија е преку обука на разни професионалци што работат со деца и подигнување на јавната свест за правата на децата да се постигне поголемо почитување на правата на децата, во 2010 година ја изготви Повелбата за правата на детето во спортот

(https://www.childsrights.org/documents/sensibilisation/themes-principaux/charterCR_sport.pdf).

Правата на децата во двата документа во основа ги следат четирите принципи на Конвенцијата на правата на детето и ги земаат превид истите права, но ставени во контекст на спортските активности. Во продолжение ќе ги пренесеме одредбите од Повелбата на швајцарскиот Меѓународен институт за правата на децата.

Правата на децата во спортските активности (клубови)

Препознавајќи го спортот како активност што поттикнува хармоничен физички, психички и социјален развој на децата и земајќи го предвид фактот дека во спортот треба да се гледа, пред сè, детето како дете, пред да се третира како дете-спортист, Повелбата за правата на детето во спортот на Меѓународниот институт за правата на децата ги следи следните цели:

- Да се промовира спорт кој целосно ќе го почитува детето и неговите права, особено во маргинализираните средини;
- Да ги сензибилизира родителите;
- Да ја подигне свеста меѓу спортските професионалци за нивната одговорност;

Оваа Повелба се придржува на духот и принципите на Конвенцијата на ООН за правата на детето и се потпира на универзалното признавање на достоинството на детето. Одредбите на Повелбата се поделени според целните групи на кои се обраќа: 1. одредби што се однесуваат на правата на децата, 2. одредби што се однесуваат на обврските на сите засегнати страни што работат со децата-спортисти – професионалци, тренери, медицински лица, службени лица, судии и волонтери, и 3. одредби што се однесуваат на родителите на децата. Одредбите опишани подолу се дадени според целната група и претставуваат јасна слика на обврските и правата за секоја засегната страна.

Права на детето-спортист и основните слободи

1. СЛОБОДА НА ИЗБОР И НЕДИСКРИМИНАЦИЈА

Секое дете има право да спортува или не, слободно е да го избере спортот кој го сака без разлика на расата, бојата, полот, јазикот, религијата, политичкото или друго верување на родителите или старателите на детето, националното, етничкото или социјалното потекло, материјалниот статус, попреченоста или кој било друг статус.

2. ПРАВО НА УЧЕСТВО

Секое дете-спортист има право да биде ислушано при носење одлуки што се однесуваат на него, особено во дисциплинските постапки или дефинирањето на спортските правила, при дефинирањето на содржината и интензитетот на тренингот.

Мислењето на детето мора да биде земено предвид во контекст на неговата возраст и зрелост.

3. СЛОБОДА НА ИЗРАЗУВАЊЕ

Секое дете има право на изразување на своето мислење за прашањата поврзани со спортското вежбање. Правото вклучува слобода на истражување, добивање и ширење информации и идеи поврзани со спортот.

4. СЛОБОДА НА ЗДРУЖУВАЊЕ

Секое дете има право на слобода на здружување и слобода на мирно собирање заради вежбање спортски активности.

Остварувањето на ова право може да биде предмет на ограничувања пропишани со закон или што се неопходни во демократско општество.

5. ПРАВО НА ИГРА

Секое дете има право да го практикува спортот како игра, само заради забава.

6. ПРАВО НА ВЕЖБАЊЕ СПОРТ СПОРЕД СПОСОБНОСТИТЕ

Секое дете има право да тренира и да се натпреварува со другите деца што имаат слични ментални и физички способности.

7. ПРАВО НА ОДМОР

Секое дете-спортист има право на одмор.

8. СЛОБОДА НА ДВИЖЕЊЕ И ПАТУВАЊЕ

Секое дете-спортист има право да се движи слободно и безбедно во текот на тренинзите или натпреварите, под одговорност на надлежните професионалци.

9. ПРАВО НА НЕОДВОЈУВАЊЕ ОД РОДИТЕЛИТЕ

Секое дете-спортист има право да живее со своето семејство и да не биде одвоено од своите родители, ако тоа така сака.

10. ПРАВО НА ОБРАЗОВАНИЕ

Секое дете-спортист има право на образование врз основа на еднакви можности; спортската активност на ниту еден начин не смее да ги попречува почитувањето и уживањето на ова право. Детето вклучено во натпреварувачки спорт има право, кога ситуацијата го оправдува тоа, на соодветно образование што дозволува комбинирање на спортот и образованието. Во таква ситуација, содржината и целите на образованието мора да останат непроменети, како во националниот образовен систем.

11. ПРАВО НА ЗДРАВЈЕ

Секое дете-спортист има право да ги ужива највисоките можни здравствени стандарди, соодветна медицинска и рехабилитациска грижа и ако е возможно, здравствено и осигурување од незгоди. Секое дете што игра во организиран спорт има право на спортско тренирање што обезбедува оптимално здравје и што под никои околности не би можело да му го влоши здравјето.

12. ПРАВО НА ЗАШТИТА

Секое дете-спортист има право да биде заштитено од сите форми на насилство и злоупотреба, физичка или ментална, вклучувајќи и сексуална злоупотреба, од возрасни лица или од други деца.

13. ПРАВО ДА НЕ БИДЕ ЕКСПЛОАТИРАНО

Секое дете-спортист има право да не биде економски експлоатирано од агентите или на друг начин преку вежбањето на спортот.

14. ЗАШТИТА НА ПРИВАТНОСТА

Секое дете-спортист има право да биде заштитено од какво било мешање спротивно на неговиот повисок интерес и неговото право на развој, во приватниот и семејниот живот.

Професионалци и волонтери

15. КОМПЕТЕНЦИИ НА ПРОФЕСИОНАЛЦИТЕ И ВОЛОНТЕРИТЕ

Професионалците и волонтерите што работат за и со детето-спортист мора да се обучени за оваа цел и мора да се обврзат да ги почитуваат правата на детето.

Тренери, инструктори и наставници

16. ПОТТИКНУВАЊЕ НА САМОПОЧИТА НА ДЕТЕТО

Тренерот мора да ја почитува вредноста на секое дете, без разлика на неговата помала или поголема способност за спортската активност. Тој мора да ги поттикнува вештините на секое дете посебно, без разлика дали детето победува или губи.

17. УЧЕСТВО НА ДЕЦАТА

Тренерите мора да ги охрабруваат сите деца да учествуваат во спортските вежби, особено во натпревари.

18. ЕДНАКВОСТ НА ДЕЦАТА-СПОРТИСТИ

Тренерите мора да го почитуваат принципот на недискриминација меѓу сите деца-спортисти, особено избегнувајќи културолошки или родови стереотипи, во согласност со првото право од Повелбата (недискриминација).

19. СПОРТСКИ ДУХ

Тренерите мора да поттикнуваат спортски дух и да помогнат секое дете да го даде најдоброто од себе, почитувајќи ги правилата на фер игра и принципите на човековите права.

20. ТРЕНИНГ НАСОЧЕН КОН РЕЗУЛТАТИ

Тренерите мора да го поучуваат детето-спортист да го вежба спортот заради уживање и за натпревар, а не само за постигнување резултати. Тренерите треба да дадат сè од себе за да обезбедат дека приоритет за секое дете се неговиот развој и напредок, без разлика на резултатите.

21. ПРЕТЕРАН ТРЕНИНГ

Тренерите го мотивираат, притискаат и охрабруваат детето да даде сè од себе при тренингот, но притоа треба да избегнуваат претерано тренирање, а особено преголема тежина.

22. МЕДИЦИНСКИ СОВЕТ

Тренерите мора да го почитуваат советот од независен доктор во однос на физичките и менталните способности на детето при вежбите, продолжувањето со спортот, повторното започнување или откажување од спортските активности.

Медицински професионалци

23. УНАПРЕДУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО ПРЕКУ СПОРТОТ

Медицинските професионалци се обврзуваат да ја промовираат улогата на спортот преку здравствена заштита, физичко образование и свест за почитување на правата на детето.

24. ДОПИНГ

Кога се однесува на децата-спортисти, сите засегнати страни, вклучително и медицинските лица, во никој случај не смеат:

- Да поттикнуваат допинг;
- Да издаваат допинг-производи;
- Да препишуваат користење допинг-производи;
- Да препишуваат допинг-методи.

Лидери на федерациите, службеници и членови на управните одбори

25. ЕДНАКВИ МОЖНОСТИ

Лидерите, службениците и одборите на асоцијациите и клубовите мора да обезбедат спортските активности да се достапни за сите деца во согласност со првото право од оваа Повелба (недискриминација).

26. БОРБА ПРОТИВ ТРГОВИЈА СО ДЕЦА, ЗЛОУПОТРЕБА НА ТРАНСФЕРИ И ЕКСПЛОАТАЦИЈА НА ДЕЦА-СПОРТИСТИ

Лидерите на федерациите, службениците и одборите на асоцијациите и клубовите имаат обврска да ги заштитат децата од сите облици на трговија со луѓе/деца, злоупотреба на трансфери и сите видови експлоатација за комерцијални и/или сексуални и/или финансиски цели.

27. БОРБА ПРОТИВ ЗЛОУПОТРЕБАТА

Лидерите на федерациите, службениците и одборите на асоцијациите и клубовите мора да се борат против каков било вид злоупотреба на децата-спортисти, особено сексуална злоупотреба, и се обврзуваат во случај на злоупотреба да го изнесат случајот пред судските власти.

28. ОБВРСКА НА ИНФОРМИРАЊЕ И ОБУКА

Лидерите на федерациите, службениците и одборите на асоцијациите и клубовите мора да ги информираат и обучат професионалците што работат со децата-спортисти за правата на детето. Тие ги информираат и родителите за сите работи што се однесуваат за нивните деца.

29. МОНИТОРИНГ

Лидерите на федерациите, службениците и одборите на асоцијациите и клубовите вршат соодветен мониторинг на волонтерите и професионалците што работат со децата-спортисти за да се осигурат дека тие ги почитуваат правилата на фер игра и правата на детето.

30. КОНТРОЛА ВРЗ ОПРЕМАТА

Лидерите на федерациите, службениците и одборите на асоцијациите и клубовите мора да извршат контрола дали секоја спортска опрема и објект може да се користат безбедно од децата и дали се соодветни за нивната возраст, развој и зрелост.

31. ДЕТСКО УЧЕСТВО

Лидерите на федерациите, службениците и одборите на асоцијациите и клубовите претпочитаат ефективно учество на децата-спортисти во разработувањето на спортските програми, особено при планирањето, реализацијата и оцената.

32. СПОРТСКА ЦЕЛ

Лидерите на федерациите, службениците и одборите на асоцијациите и клубовите не смеат да дозволат спортот да се искористи за одлуки донесени само од медиумите и заради забава на јавноста.

Судии

33. УЛОГА

Без разлика за кое ниво на натпревар се работи, судиите само судат, ја насочуваат играта непристрасно користејќи ги свирчето и гестовите, без негативни коментари, знаци на расположение, презир или омаловажувачко однесување.

34. ОБВРСКАТА НА ПОЧИТУВАЊЕ

Судиите треба да ги почитуваат децата-спортисти така што се праведни и еднакви при спроведувањето на правилата и при нивното толкување.

35. ЗДРАВ РАЗУМ

Судиите треба да имаат педагошки здрав разум за да го гледаат детето-спортист, пред сè, како дете, а потоа како спортист, да го почитуваат детето и да го гарантираат духот на спортска игра.

Родители на децата

36. СЛОБОДЕН ИЗБОР НА ДЕЦАТА

Родителите мора да го почитуваат:

- Изборот на детето дали ќе спортува или не;
- Изборот на спорт кој детето сака да го тренира;
- Изборот на детето дали спортот ќе го практикува како хоби или во натпреварувачки цели.

37. СПОРТУВАЊЕ

Родителите ќе сторат сè што можат за да обезбедат време за нивното дете за оптимално спортување, дури и кога живеат во рурални и/или оддалечени реони.

38. ЗАБРАНА НА ШАМПИОН ПО СЕКОЈА ЦЕНА

Родителите мора да го прифатат настапот на нивното дете-спортист и мора да избегнуваат да очекуваат нивното дете да биде шампион по секоја цена.

39. ФЕР ИГРА

Правилата на фер игра и принципите на човековите права еднакво се однесуваат и на родителите, кои мора да ги почитуваат сите деца-спортисти, вклучувајќи ги и оние од противниот тим.

40. ТРГОВИЈА СО ДЕЦА И ТРАНСФЕРИ СО ДЕЦА

Родителите мора да се исклучително внимателни кога нивното дете-спортист е регрутирано, се склучува договор, се договара трансфер или се спроведува некоја законска обврска.

Јорданка Черепналкова-Трајкоска

Координатор на СОС-телефонот за деца и млади

Прва детска амбасада во светот „Меѓаши“

<http://www.childrensembassy.org.mk/>

Поправеден свет за децата





Доц. Др. Жикица Тасевски

КОНЦЕПТ И СЕЛЕКЦИЈА ВО МЛАДИНСКИОТ ФУДБАЛ

- Секоја пионерско-младинска фудбалска школа треба да опфаќа практично атрактивна и целосно оформена понуда на игри и вежби за сите старосни категории, од петлиња до младинци.
- За секое поглавје треба да има понуда на игри и вежби за образование и школување, кои ќе одговараат на возраста на децата.



- Притоа, овој образовен концепт треба да се ориентира на одредени методолошки насоки на тренинзи, кои може да се надградуваат.
- Наједноставно се доаѓа до континуирана градба на способностите ако децата веќе на возраст од 6 до 8 години, а најдоцна на возраст од 8 до 10 години почнат со редовен тренинг.

- Само тогаш, во целокупниот временски стаж во фудбалската школа се усогласуваат:
 - старосната возраст,
 - степенот на развој и
 - фазите на образование.
- При подоцнежнo влегување во клубот неопходно е одредени степени на образование брзо да се поминат, со што процесот на учење се скратува и е евентуално помалку стабилен.

- Младите играчи мора да ги пројдат сите три образовни фази:
 - Основен тренинг - тренинг на фудбалската основа (петлиња и пионери);
 - Тренинг за надградба (пионери и кадети);
 - Тренинг за играчи од највисок ранг (младинци).

- Пристапувањето во клубот за најголем број од децата треба да е во две најмлади старосни категории, од 6 до 8, и од 8 до 10 години.
- Оваа абецеда на фудбалската заштита располага со општи и специфични фудбалски вештини и предзнаења.
- Во оваа прва образовна фаза станува збор за пренесување на основните елементи на фудбалската игра.
- Најпрво децата мора да научат да играат и да ги собираат сопствените различни сознанија и искуства во дружењето со топката.

Тренирот како пример

- Децата во најмладите возрасни категории учат, пред сè, гледајќи и потоа повторувајќи го виденото движење.
- Демонстрацијата, начинот на движењето треба да биде што пократко и појасно, без многу зборување.
- На оваа возраст тренерот има спортска функција, на пример, децата се ориентираат и однесуваат попримајќи ги особените на своите возрасни идоли и личности.
- Затоа, секој тренер мора во секој момент да биде свесен дека за младите фудбалери е пример за однесување, т.е. идол.



СЕЛЕКЦИЈА НА ФУДБАЛЕРИ

• Светската практика потврдува дека квалитетот на фудбалот и на фудбалерите во најголема мера зависи од успешно спроведената СЕЛЕКЦИЈА, уште во најниските возрастни категории на млади фудбалери.

• **СЕЛЕКЦИЈА Е ДОЛГОТРАЕН ПРОЦЕС И КОМПЛЕКС НА ОРГАНИЗАЦИСКИ МЕТОДСКИ МЕРКИ СО ЗАДАЧА ДА ГИ ПРОНАЈДЕ ОНИЕ ПОЕДИНЦИ ОД КОИ СО ГОЛЕМА ДОЗА НА ВЕРОЈАТНОСТ МОЖЕ ДА СЕ ОЧЕКУВА ДЕКА ВО ИДНИНА ЌЕ ПОСТИГНУВААТ ВРВНИ РЕЗУЛТАТИ.**

• КОМПОНЕНТИ НА СЕЛЕКЦИЈАТА СЕ:

1. КРИТЕРИУМИ
2. МЕТОДИКА
3. ОРГАНИЗАЦИЈА

Критериуми при селекција

• Под **критериум на селекција** се подразбираат својства на личноста кон која се врши одбирањето. Можно е да се издвојат следните критериуми за утврдување на значајните предиспозиции на децата за успешност во фудбалот:

1. **СМИСЛА ЗА ИГРА** (способност за снаоѓање во различните ситуации на игра)

2. **БРЗИНА НА ИЗВЕДУВАЊЕ НА ТЕХНИЧКИТЕ ЕЛЕМЕНТИ**

3. **БРЗИНСКО-СИЛОВИ СПОСОБНОСТИ** (експлозивност, брзина на реакција, брзина на движење, брзина на промена на правец на движење).

4. **ОСЕТ ЗА ТОПКА** (природна мекост на движењата пред, за време и по контактот со топката)

5. **ВОЛЕВИ ОСОБИНИ** (борбеност, истрајност, храброст, агресивност, на која не и е цел нанесување штета или повреда, која не е мотивирана со изразување омраза, туку прикажување техника, вештина и способност...)

6. **ТЕЛЕСНАТА ГРАДБА**

(телесните пропорции и обеми на поединечни делови на телото, градниот кош, на пр.).

МЕТОДИКА на селекцијата е збир на начини и инструменти за мерење на критериумите. Во практика се користат следните методи:

- ЕКСПЕРТНИ (оцена на експертни-фудбалски тренери)
- АПАРАТУРНИ (мерења со помош на различни апарати, преку кои прецизно се одредуваат функционалните можности на организмот)
- ТЕСТОВИ (вежби кои се така конципирани што во текот на изведувањето се манифестираат различни способности и својства на личноста, при што се стекнува увид во објективната надареност на поединецот).

- Па, сепак, кога се во прашање најдобрите показатели за занимавање на децата со фудбал, земајќи ја предвид светската практика заснована на широки емпириски истражувања, издвоени се следните три значајни општи фактори:

- СУБЈЕКТИВНАТА ПРОЦЕНА НА СПОСОБНОСТИТЕ
- ФИЗИЧКАТА НАДАРЕНОСТ
- ФУНКЦИОНАЛНИТЕ МОЖНОСТИ

• ПРВИОТ општ фактор - субјективна процена на способностите, кога е во прашање успехот на идните фудбалери, се покажал како РЕШАВАЧКИ бидејќи во прашање е ситуационата интелигенција, односно брзината на ориентацијата во различни ситуации на игра, потоа нивото на брзинско-силови способности, техниката, волевите особини, односно залагања, самодоверба, агесија...

• ВТОРИОТ општ фактор - физичките и моторички предиспозиции - исто така има специфична тежина.

• Овој фактор се оценува низ следните тестови:

- трискок од место,
- скок во далечина од место,
- суножен одраз,
- трчање на 20 и 40 метри и
- удар со нога во далечина.

• ТРЕТИОТ општ фактор - функционалните можности - се состои од критериуми на морфолошките и функционалните особини.

Резултатите се добиваат врз основа на мерења на:

- телесната висина,
- виталниот капацитет на белите дробови,
- артерискиот притисок,
- пулсот во мирување,
- обемот на градниот кош...

- ОРГАНИЗАЦИЈА на селекцијата подразбира комплекс на мерки кои овозможуваат целосно користење на методите на селекција. Значи, за целосно да се искористат критериумите и методиката на селекција, неопходно е претходно да се изврши организација на селекцијата.

1. Почетна селекција (се прави на најширока популација на деца, од второ до шесто одделение, во основно училиште). Во почетната селекција не е задолжително оценување на поединечните способности на децата со помош на специјални тестови. Додека на возраст од 12 до 15 години можно е реално оценување на брзинско-силовите предиспозиции со помош на тестови. Значи, во почетната селекција застапен е методот на игра...

2. Селекција во процесот на обука (временски е најдолга, а опфаќа возрастни категории од 10 до 12 и од 12 до 14 год.). На оваа возраст се добиваат информации околу брзината на усвојување нови знаења и ставови на децата кон колективот, кон обврските, работните навики.

3. Селекција во процесот на тренирање (почнува на возраст од 14 до 16 години). Ова е период на прво нагласување на развојот на психофизичките особини значајни за фудбалската игра. Во текот на тестирањето на кандидатите во оваа возраст неопходно е присуство на комплетна методика и контрола на стручњаци од спортска медицина и физичкото образование...

- Селекција во процесот на преминување во сениорски ранг на натпреварување (почнува од 16 до 18 години, во времето на јуниорското натпреварување). Ова воедно е време кога се сумираат резултатите на работата во претходните етапи, т.е. ова е период кога една долгогодишна работа добива прецизна оценка за своите вредности. Селекција во процесот на сениорско

натпреварување (подразбира селектирање на играчи за потребите на новиот, современ, па и идниот тренд на фудбалската игра... Тоа е, всушност, композирање на екипа од оние играчи што се во состојба со своите способности да придонесат за успехот на тимот.



Доц. Др. Жикица Тасевски





COACHING PROGRAMME



COACHING PROGRAMME

UEFA B Курс, XXV Генерација, Хотел ИСТАТОВ



мај 2019 година

снимил: Фото СПОРТ
Б.Аризанов Гевгелија

АКТИВНОСТИ НА ЦЕНТАРОТ ЗА ЕДУКАЦИЈА И КОМИСИЈАТА НА ФУДБАЛСКИ ТРЕНЕРИ НА ФФМ

Согласно стратегискиот план на ФФМ, како и годишниот план за работа, Центарот за едукација во 2019 година имаше активности кои одат во насока на подобрување на квалитетот и развојот на тренерската струка во Македонија. За таа цел организира:

- Курс за добивање УЕФА Б-диплома (мај-јуни);
- Курс за добивање УЕФА А-диплома (октомври – ноември, завршува во март 2020);
- Курс за добивање УЕФА Про диплома – Прва група, (пет модули во месеците април, јуни, септември, октомври и
- Годишно лиценцирање на тренерите во сите натпреварувања организирани од ФФМ (Прва и Втора МФЛ, Прва ЖФЛ, младински фудбал);
- Учество на редовна годишна УЕФА-конференција за едукација на тренери, ноември 2019;
- Учество на македонски тренери на семинари за размена на искуства организирани од УЕФА;
- Соработка со Норвешка фудбалска федерација за развој на женски фудбал и жени-тренери;

За следната 2020 година акциониот план се состои од следниве активности:

- Курс за УЕФА Про диплома – втора група, почнува со Модул 1 во периодот 17 до 20 февруари, додека прва група продолжува со Модул 6;
- Курс за УЕФА Б-диплома, април – мај;
- Втор дел од семинарот за фитнес во фудбал, јануари;
- Модул 3 од Курсот за УЕФА А-диплома, од 12 до 18 март;
- Два семинара за развој на женски фудбал и жени-тренири во соработка со Норвешка фудбалска федерација, во периодот април – септември;
- Курс за добивање УЕФА Б-диплома за тренири на голмани, мај;
- Годишно лиценцирање на тренирите во сите категории на натпреварување на ФФМ јули – август;



ПЛАН ЗА МЛАДИНСКИ РАЗВОЈ

ФФМ - УЕФА АКАДЕМИЈА 2019/2020 сезона

(НЕДЕЛЕН МИКРО ЦИКЛУС)

Младински развој 2019/2020 сезона							
НЕДЕЛНА ПРОГРАМА ФФМ –УЕФА Академија							
ПРЕДПЛАДНЕ							
Дата	Понеделник (04/11/2019)	Вторник (05/11/2019)	Среда (08/11/2019)	Четврток (07/11/2019)	Петок (08/11/2019)	Сабота (09/11/2019)	Недела (10/11/2019)
Време	9.00ч	9.00ч	9.00ч	9.00ч	9.00- 10.30ч		
Место	Комплекс ФФМ	Комплекс ФФМ	Комплекс ФФМ	Комплекс ФФМ	Комплекс ФФМ		
Активност	Тренинг : Координација, водење на напад во транзиција	Тренинг: Фитнес	Тренинг: Дриблинг	Тренинг: ТЕ/ТА припрема пред натпревар, Игра на прекиди за и против, тонизација	Натпревари	Слободен ден	Слободен ден

Време траење	Цели водич	ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА инструкции прогресија	ДИЈАГРАМИ опис	ПЕРФОРМАНСИ КРИТЕРИУМИ Аспекти на кој се работи	КРИТЕРИУМИ ЗА УСПЕШНОСТ Способност за:
20min	Загревање работа на координација	Поставување види сесија за физичка подготовка			
20min	Вежба како мини игра оди на колективно одземање при транзиција Метод на учење Модел на тактичко носење одлуки	Поставување * простор 40m x 25m * теренот поделен на 2 дела * 3 v 3 во секоја зона * 3 мали голови на едната страна * обележана гол линија на другата страна инструкции * топката може да се движи од една во друга зона но не и играчите * 3 допири за црниот тим * неограничено за жолтиот тим * по освоена топка најди го соиграчот кој втрчува внатре во гол линијата		* читај ја ситуацијата * брани се како тим * предвиди како да одземеш топка. * затвори го играчот со топка (висока одбрана) * затвори ја можноста за пас * отварање кога твојот тим има топка * барај ја топката позади противникот * вкрстувања (трчања и пасови) * тајминг/додавач-примач	* организирај се како тим да го вратиш поседот и да се поврзат играчите во играта према напред со трчање-отварање со додавање-пасови

Време траење	Цели водич	ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА инструкции прогресија	ДИЈАГРАМИ опис	ПЕРФОРМАНСИ КРИТЕРИУМИ Аспекти на кој се работи	КРИТЕРИУМИ ЗА УСПЕШНОСТ Способност за:
20min	Тематска игра како мини игра оди на колективно одземање при транзиција во работа на офанзива/дефанзива Метод на учење Модел на тактичко носење одлуки	Поставување * користи 2/3 од теренот * 30m централна зона * 6 v 6 во централната зона * 2 v 2 на гол инструкции * тимот што напаѓа игра со 3 допири и настојува да ги пронајде 2 напаѓачи * тимот што се брани има неограничени допири и може да ја одземе топката во централната зона * одиграј со играчот што втрчува * еденДФ може да влезе * заврши 2 v 1		* читај ја ситуацијата * брани се како тим предвиди како да ја одземеш топката * затвори го играчот со топка (висока одбрана) * затвори ја можноста за пас * отварање кога твојот тим има топка * барај ја топката позади противникот * вкрстувања (трчања и пасови) * тајминг/додавач-примач	* организирај се како тим да го вратиш поседот и да се поврзат играчите во играта према напред со трчање-отварање со додавање-пасови
10mins	Слободна игра * работа на прекини како дел од игра Метод на учење Модел на самоприлагодување	Поставување * користи 2/3 од теренот * 8 v 8 слободна игра поставени во 3-3-2 формација			
10min	Ладење	пасивно истегнување			
Евалуација на тренинг сесијата				Лична обсервација	

Младински развој (U14-U15)

Презиме: _____ Име: _____

Возрасна категорија: U14 (born 2005)

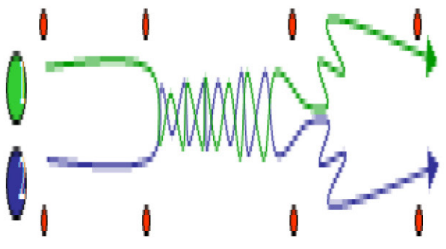
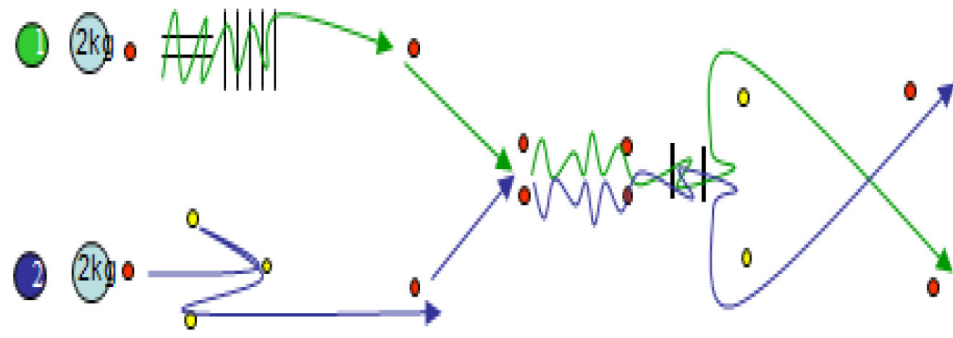
Време траење	Цели водич	ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА инструкции прогресија
20 min.	<u>Загревање</u>	поставување
	5' споро трчање	5' на крај на загревањето
	3' стречинг	работа на сила
		10m коорд.+10m сила во парови
		s+2 препреки+10m старт
21 min.	<u>Сила</u>	поставување
	ТТ: 1ва- серија 8'	а) 2Kgs коорд. +2внатре,надвор нозе
	2 ра- серија 10'	10m старт/ 10m споро
		5m сила во парови
	ТР: 3' одмор	/2 мали препреки/20m старт
		б) 2 Kgs коорд + press + 10m старт
		+10m споро+ 5m сила во парови
		/2 мали препреки/20m старт

Евалуација на тренинг сесијата _____

ПЛАН ЗА ТРЕНИНГ

Тема: Фитнес

Предпладне 09.00ч

ДИЈАГРАМИ опис	ПЕРФОРМАНСИ КРИТЕРИУМИ Аспекти на кој се работи
<p>Coordination Strength with pairs 2 little hurdles+start</p> 	Empty rows for performance criteria
<p>2Kgs Coord+2 of open close legs + 10m start + 10m slow + 5m strength with pairs + 2 little hurdles+20m start</p>  <p>2 Kgs Coord + press + 10m start + +10m slow + 5m strength with pairs + 2 little hurdles + 20m start</p>	Empty rows for performance criteria
Empty rows for diagrams	Empty rows for performance criteria
	Лична обсервација

Младински развој (U14-U15)

Презиме: _____ Име: _____
Возрасна категорија: U14 (born 2005)

ПЛАН ЗА ТРЕНИНГ

Тема: Дриблинг и поврзување & тематска игра
9.00 ч

Дата: 06.11.2019 Среда

Број на играчи: 24+3 гк
Циклус: 2 Натпреварувачки период

Време траење	Цели водич	ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА инструкции прогресија	ДИЈАГРАМИ опис	ПЕРФОРМАНСИ КРИТЕРИУМИ Аспекти на кој се работи	КРИТЕРИУМИ ЗА УСПЕШНОСТ Способност за:
20mins	загревање * Аналитичка работа на финти према чуњеви * Проследено со дриблинг со противник Метод на учење Модел на извршување Модел на донесување тактички одлуки	Поставување ① * 4 стапови наместени дијагонално Инструкции * Движење со топка и финти помеѓу стаповите Поставување ② * 3 мали зони со одбранбен играч со централната зона Инструкции * Движење од зона 1 до зона 3 низ дриблинг да се помине одбранбениот * Одбранбениот може да ја одземе топката во свој зона		* Движи ја топката со меки допири * Одржувај максимални контакти со топката * Одржувај брзина (не успорувај премногу) * Менувај ритам * Не се затворај (према линијата) * Отвори го аголот за дриблинг * Не доаѓај преблиску	* Spreмај се за дриблинг
20mins	вежба * Вежба со противник, завршница на гол Метод на учење Модел на донесување тактички одлуки	Поставување * На 1/2 терен, 3 зони како 'инка' * 1 v 1 во секоја зона, се менуваат улогите Инструкции * Помини го одбранбениот гледај да шутнеш еднаш во 16 м просторот * Одбранбениот не смее да влегува во 16 м прост. **варијанта * Одбранбениот може да брани во 16 м просторот		* Движи ја топката со меки допири * Прави повеќе контакти со топка * Одржувај брзина (не успорувај премногу) * Менувај ритам * Не доаѓај преблиску (противник) * Отвори го аголот за дриблинг * Фати го на крива нога противникот	* Дриблинг и шут * Дриблинг од различни агли
20mins	вежба * Вежба со противник, завршница на гол Метод на учење Модел на донесување тактички одлуки	Поставување * На 1/2 терен 4 зони (вертикални) * 1 v 1 во секоја зона, можно е да се поврзат помеѓу секоја зона * Напаѓачките двојки носат иста боја Инструкции * Напаѓачите не можат да менуваат зона, ама може да играат меѓусебно * Ако еден напаѓач помине линија, неговиот партнер може да влезе во заврш. * заврши 2 v 2 * Одбранбениот може да влезе во просторот		* Секогаш биди отворен * Врати се во својата зона за да има длабочина * Шитај го движењето на соиграчите * Промена на ритам * Не доаѓај преблиску (противник) * Одржувај брзина (не успорувај премногу) * Шитај што се случува во 16 м * Направи правилен избор помеѓу шут и завршен пас	* Дриблинг и поврзување * Дриблинг од различни агли
20mins	тематска игра * Гледај да дриблаш со различни агли во мини игри Метод на учење Модел на донесување тактички одлуки	Поставување * На 1/2 терен и 1 зона на центар и 2 на страна * 2 v 1 во деф. зона * 3 v 3 во центр. зона * 2 слободни играчи во двете странични зони Инструкции * Обиди се да направиш 2 v 2 со дриблинг ** Одбранбените не можат да менуваат зона * Минимум 3 допири, после слободно		* Секогаш биди отворен * Читај ја позицијата на одбранбениот * Промени ритам * Не даѓај преблиску (одбранбен) * Одржувај брзина (не успорувај премногу) * Читај што се случува во 16 м * Направи правилен избор помеѓу шут и завршен пас	* Дриблинг и поврзување

Евалуација на тренинг сесијата

Лична обсервација

Време траење	Цели водич	ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА инструкции прогресија	ДИЈАГРАМИ опис	ПЕРФОРМАНСИ КРИТЕРИУМ Аспекти на кој се работи	КРИТЕРИУМИ ЗА УСПЕШНОСТ Способност за:
10'	Загревање Зголемување на телесна темп. Подготовка на мускулоскелетен систем Стимулирање на ЦНС	Динамички стречинг			
20' (2x10 мин)	ТЕТА Посед на втора топка по дега на голман на тимот кој игра офанзива	Транзиција Одбрана-напад (прва и втора зона)			
20' (2x10мин)	ТЕТА Игра на прекид во услови на игра: корнери/скратени слободни у директен слободен удар/пена				
5 мин	Тонизација	Спринтови од различни положби			
		Начин: 2x5			
5'	Ладење	Пасивен стречинг Истегнување на користена мускулатура Нормализација на телесна температура Нормализација на респирација			
Евалуација на тренинг сесијата				Лична обсервација	

Младински развој (U14-U15)

Презиме: _____ Име: _____
 Возрасна категорија: U14 (born 2005)

ПЛАН ЗА ТРЕНИНГ

ТЕМА НАТПЕРЕВАРИ УЕФА АКАДЕМИЈА У-14/2005
 9.00ч-10.30.00ч Комплекс 22М

Дата:08/11/ 2019 Петок

Број на играчи:24+3 гк

Циклус:2 Натпреварувачки Период

Време траење	Цели водич	ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА инструкции прогресија	ДИЈАГРАМИ опис	ПЕРФОРМАНСИ КРИТЕРИУМИ Аспекти на кој се работи	КРИТЕРИУМИ ЗА УСПЕШНОСТ Способност за:
25мин	Загревање	1. Индивидуална активација 2. Динамички стречинг, техника 3. Посед 4+1 vs 4+1 4. Завршница со удар на гол 5. Кратки спринтови			
Време траење	Цели водич	ИМПЛЕМЕНТАЦИЈА инструкции прогресија	ДИЈАГРАМИ опис	ПЕРФОРМАНСИ КРИТЕРИУМИ Аспекти на кој се работи	КРИТЕРИУМИ ЗА УСПЕШНОСТ Способност за:
2x35ми	Натпревар				
Евалуација на тренинг сесијата				Лична обсервација	



EQUAL GAME

JAKO

16

ODM

RESPECT

JAKO

JAKO

JAKO

C400



Фудбалска федерација на Македонија

бул. АСНОМ бр.21
1000 Скопје
Тел. +389 2 3204 470
Факс. +389 2 3165 448

ffm@ffm.com.mk
www.ffmpeg.mk
www.fanshop.ffmpeg.mk