

ЗА ТРЕНЕРОТ



стручно списание на центар за едукација и тренерска организација на ФФМ

Број 1 / 01.04.2017





Уредници на списанието

Небојша Марковски
Марио Ѓурчиновски

Лектор

Дарко Темелкоски

Техничко Уредување

Рахила Илиев

Постојани соработници

Вујица Живковиќ
Ленче А. Величовска
Ванчо Поп Петревски
Зоран Стратев
Игор Ангеловски
Иван Јовановски, Жикица Тасевски



ИЛЧО ГОРЃИОСКИ

Претседател на ФФМ

Почитувани спортски пријатели,

Сите ние кои сме дел од Фудбалската федерација на Македонија (ФФМ) имаме одговорност и обврска активно да се вклучиме во програмите на Федерацијата кои придонесуваат за развој на македонскиот фудбал.

Квалитетот на создавање играчи претставува многу комплексен концепт и во теорија и во пракса, а стручните лица кои можат да помогнат во развој на фудбалот, Македонија мора сама да ги создаде. Ние сме тука активно да се вклучиме во процесот и се надевам на позитивни работи.

Едукацијата на тренерите е едно од важните прашања за ФФМ, верувам дека и тренерите на вистински начин ќе го прифатат нашиот концепт, посебно националната програма за развој на младинскиот фудбал, која претставува реалистична филозофија во создавањето играчи и овозможува долгогодишен опстанок и развој на македонскиот фудбал.

Во сите развиени фудбалски земји тренерите го сфаќаат значењето на промените што се случуваат во модерниот фудбал и создаваат услови нивните екипи да станат подобри во однос на конкуренцијата. За нас е многу важно да создадеме услови за напредок на играчите, клубовите и репрезентацијата. Како ФФМ секогаш ќе ви помогнеме да го остварите зацртаното низ семинари на кои ќе учествуваат тренерите во странство и стручни луѓе кои ќе дојдат во Македонија да ја презентираат својата програма пред тренерите.

Вие сте една од основните клетки на македонскиот фудбал, темел на нашиот спорт и ве повикувам и во иднина посветено и системски да ги вреднувате резултатите од својот труд.

ПРЕПОРАКИ ЗА ТРЕНЕРОТ

Проф. д-р Небојша Марковски

Зад секој голем тим што постигнува резултати, и продуцира квалитетен фудбал би нашле менаџер или тренер со харизма, кој е често симбол во својот клуб или земја.

Не постои специфична програма кај младите категории за постигнување висок квалитет на перформанси или кај промената на однесувањето на играчот без целосно инволвирање на тренерот или инструкторот кој ги открива или другите учители кои работат во заднина. Оваа функција во која денес се вклучени не само од аспект во однос на спортот, туку и од психолошки и педагошки, која значајно се развива во фудбалот но посебно се бори со зголемените барања на модерната игра и играчите.

РАБОТИ КОИ ТРЕНЕРОТ ТРЕБА И НЕ ТРЕБА ДА ГИ ПРАВИ

- Спремноста да ги слуша другите
- Мора да не го покажува главниот недостаток за интерес на другите луѓе и да покаже мала спремност за да ги чуе личните и психолошките проблеми на другите.
- Мора да не го покажува лошото чувство на таа позиција.
- Став за отворени желби
- Мора да не се плаши од смена или внесување на новитет
- Мора да се заштити себеси по серија порази или во конфликтни ситуации.
- Мора да остане отворен за сите конструктивни предлози.
- За време на менаџирањето
- Не мора да е преокупиран со фудбалот.
- Мора да има повеќе расположливо време за свое докажување и проширување на неговото знаење.
- Мора да има повеќе време за себе.
- Засилување на идеите и мислењата (надворешен фидбек)

- Да не вложува малку или да не се обесхрабрува или да ги цени малку или сите заедно(во обуката со млади категории)
- Мора да следи и да дава позитивен фидбек.
- Мора да не покажува тенденција за премногу генерализирање.

Основни должности на тренерот

- Тренирање и подготовка на тимот
- Организација
- Комуникација
- внатрешна (во тимот)
- надворешна (надвор од тимот)
- Набљудување и супер-визија
- Надополнување
- Тренинг за натпревар
- Работа со тимот (секој ден темелно)
- Секојдневен тренинг (работа со тимот)
- (вклучување технички состаноци, медицински состаноци, клупски состаноци, состаноци со поединци)
- Должности
- Да создаде добра работна атмосфера и да биде спремен за слушање и барање решение.
- Да комуницира со медиуми.
- Да одржува контакти со официјалните лица од клубот, спортските работници, поддржувачите, едукацискиот кадар, родителите на младите играчи.
- Да зборува со играчите, и поединечно и колективно.
- Да ја води тренинг-сесијата.
- Да ги испланира подготовките за натпреварот.

Тренинг за натпревар

Должности:

- Денови пред натпреварот
 - План за подготовка на натпреварот.
 - Одлука за патување и можност за преноќување.
 - Победа на тимот, добиена низ објаснување на сите рестриктивни задачи.
 - Анализирање на противникот (користејќи видео).
 - Одржување на тимскиот дух.
- На денот на натпреварот
 - Собирање на тимот пред натпреварот(имање точно време, место, времетраење и број на играчи на натпреварот).
 - Потсетување на секого за да ги покаже индивидуалните и колективните инструкции.
 - Објавување на финалниот список на играчи.
 - Давање кратко излагање за противниците: нивната моќ и слабост.
 - Добивање извештај за временските услови и висинската разлика.
 - Да бидат свесни за влијанието од противничките навивачи (12. играч).
 - Собирање информации за судиите.
 - Мотивирање на тимот и поединечните сигурни играчи.
 - Потсетување од важноста на добра и борбена игра.
 - Треба да се практикува играчите да се држат во ментална и физичка будност за натпреварот.
 - Важно е стресот да биде објективен, а главите на играчите да не се полнат со многу зборови. За тимската средба да има ефект, инструкциите на играчите треба да се концизни и прецизни. Многу зборување има штетен ефект.
 - Запомни ја максимата „Smaill is beautiful“.
- На полувреме
 - Тренерот треба да направи смирена атмосфера во соблекувалната, која е корисна и закрепнувачка.
 - Треба јасно да ги истакне важните аспекти што треба да се изменат или поправат од првото полувреме, особено тактичките елементи и индивидуалните грешки.
 - Да не се нагласува тоа што се случило во прво полувреме - што е сторено е сторено. Но, ако е потребно, треба: да го измени тактички ангажман; да го смени планот на игра; да направи измена на играчите; да даде едноставни, јасни, кратки и прецизни инструкции; да ги истакне позитивните ефекти; да ги охрабри и да ги мотивира, да бара највисока дисциплина.
- Треба да се однесува така што секој играч ќе се почувствува дека е инволвиран, вклучувајќи ги и замените.
- Треба да биде сигурен, уверен и добронамерен.

ВАЖНО

Бидејќи паузата на полувремето е многу кратко и корисно време, треба да се изнесат само главните поенти. Играчите мора да се вратат на теренот со јасно знаење што треба да направат и да не си поставуваат себеси прашања.

- На крајот од натпреварот
 - Не треба многу да се коментира веднаш по натпреварот.
 - Тимскиот состанок не треба да биде одржан во тоа време(играчите се многу уморни,многу нервозни и многу емоционални).
 - Треба да се зборува позитивно.
 - Ако екипата загубила, тренерот треба да биде тој што ќе ја контролира атмосферата, да бара поддршка од останатиот тренерски персонал пред да се појави на прес-конференција и пред менаџментот/директорите. Не треба да гледа на извинувања, критики на играчите, судиите и мнозинството.
 - Тренерот треба да ја превземе одговорноста.
- Тимски состанок по натпреварот (ден по натпреварот).
 - Состанокот треба да биде одржан со сите играчи и во мирна атмосфера - ако е можно на неутрално место.

1. Тренерот треба да ги изнесе впечатоците и оцените.

2. Да го охрабри играчите да размислат за своите постапки.
3. Да извлече свој заклучок и да проба да најде решение.
4. Да ги праша играчите за нивното мислење (ова е начин да им даде чувство на одговорност).

На крајот од состанокот, секој што сака за во иднина да даде конструктивна критика да го направи тоа. Играчите треба да си заминат, знаејќи:

1. Клучните и реалните бодови треба да се зголеμουваат, со практични мерки да се дојде до нивно извршување, индивидуално и колективно (со работа на ментално приближување, од технички и тактички аспект).
2. Што тие ќе подобрат кај вас
 - Анализирање на натпреварот со видео снимка е многу препорачливо, затоа што се гледа со какво чувство играле играчите.
 - Во зависност од важноста на бодовите во агендата, и ако екипата загубила, овој состанок по натпреварот може да биде поделен во два дела:
1. Ден по натпреварот: впечатоци на тренерот и чекорите што ќе се превземат за во иднина.
2. Два дена по натпреварот: како да се добие следниот натпревар.
 - Ако има некои лични критики, треба да бидат изнесени надвор (на приватни средби), наоѓање вина во играчот, а не во личноста.
 - Тренерот мора да биде способен да ги убеди играчите во стратегијата и во тактиката што е усвоена. И да ги убеди, дека тоа е вистинската стратегија и тактика за нивна игра.

ТРЕНИНГ ВО ТРЕНИНГ СЕСИЈА

Низ тренинг-сесијата, натпреварот е спореден со сцената во театарот, специјално место, каде спектаклот се одржува. Тоа е место за интензивна работа каде што играчите ги стекнуваат специфичните фудбалски вештини, што е неопходно за напредок во нивните кариери.

Тренинг-сесијата претставува цел едукативен процес. Тренингот е учење со практика и исправување грешки, непочитување на нивото на играчот или искуството што можеби го има. Тие се секогаш фази на тренингот што вклучува-

ат учење (стекнување нова тактика и тактички вештини или развивање тактички ситуации кои се преименуваат против дадени противници). Од овие причини важно е тренингот да ги задржи тие ефективности за:

- Напишани подготовки за натпреварите и организацијата на тренинг-сесијата.
- Употреба на методолошки принципи.
- Истакнување на релацијата тренер - играч - екипа.
- Начинот на кој тренерот ќе ја помине сесијата.
- Квалитетот на самиот тренер.

Подготовки и организација на тренингот

Аспектите што ќе бидат дадени во извештајот:

- Објективен тренинг.
- Избор на типот на сезоната (предоминантно технички, комбинирано технички, и тактички или физички).
- Структура на сезоната (три фази).
- Избор на методи за учење (целосни или аналитички) и методи на тренинг (континуирани, во интервали, кружно).
- Оптимална работа сразмерно со одмор.
- Приспособување на сезоната за погодни индивидуални повикувања.
- Избор на материјали и опрема.
- Организација и подготовка на тренинг-сесија.
- Оцена и мониторинг за тоа што треба да биде постигнато.

КАКО ТРЕБА ДА ТЕЧЕ СЕСИЈАТА

Ова ќе зависи од лидерскиот стил на тренерот и големината и начинот со кој ќе одбере да биде инволвиран. Улогата на тренерот може да биде еднаква со онаа на директорот на театарот, кој управува, набљудува, советува, слуша, покажува, подобрува и одлучува.

ЕДУКАЦИЈА ВО СЕЗОНАТА

Дај им на играчите на тренинг и научи ги на активност, насочи ги во докажување на вештините и квалитетот што им е потребен за игра и биди сигурен дека твојот дел е голем во успехот што ќе го постигнат. Ова значи дека сите вежби во сите

ситуации на играта што се случуваат играчите мора да бидат способни и ментално и физички.

На пример:

- Тројца играчи што работат вежби вкрстено од крилната позиција неможат да бидат успешни освен ако вкрстувањата не се прецизни.
- Неколку клучни точки што помагаат за корекција
- Како треба да се однесува тренерот
- Да биде внимателен.
- Да се концентрира на објективна селекција. На пример, ако одбере да работи со екипата на одбранбена игра мора да ги фокусира своите корекции само во одбранбената работа.
- Одење на натпревар.
- Да ја води акцијата и да ги мотивира играчите.
- Да набљудува.
- Да стимулира.
- Да порава.
- Тренинг
- Кога и како треба да се интервенира (со зборување при секоја акција).
- Во кој момент треба да се коригира (веднаш или по периодот на набљудување).

Каква форма на коригирање треба да се подготви:

- а) Зборови.
- б) Гестикулации.
- в) Директно вмешување.
- г) Приближување до играчот.
- д) Потсетување.
- ѓ) Нагласување на проблемот.
- е) Прашување на играчот и негово сослушување.
- Повтори го објаснувањето, демонстрирај го и изврши го на тренинг-активностите (комбинации, игра или вежба).

- Корекции
- Не нагласувај ги многу грешките во исто време.
- Фокусирај се на основното (тоа што ќе донесе брз успех).
- Не биди агресивен, особено за време на вежбите каде играчите работат на психомоторните вештини.
- Анализирај ја работата на целиот тим или на поединецот.
- Биди убедлив, фер и прецизен.
- Дај им позитивно засилување.
- Поттикни ја довербата за да бидеш убедлив.
- Смени го тонот на твојот глас кога им го даваш твојот фидбек (само оценка на дел од играчите).
- Земи инспирација од реченото малото е убаво.
- Клучот за постигнување високо квалитетна тренинг -сесија е позитивен состав на духот и успех во активностите лежи во рацете и срцето на тренингот.

ТРЕНЕРСКИ ТИМ

Зголемувањето на бројките и комплетните должности кои тренерот ги чувствува и постојаното растење на очекувањата од дел на играчите даваат причина за правење поим технички персонал или тренерски тим. Голем дел од професионалните тимови, но не сите, денес работат со технички персонал.

Доведувајќи заедно група луѓе кои се специјалисти во своите поединечни области, да работат заедно со тренерот ќе има директно влијание на играчите, и индивидуално и колективно.

МОДЕЛ НА ТРЕНЕРСКИ ТИМ

Во овој оптимален модел на тренерски тим, сите луѓе имаат повеќе или помалку директно влијание на натпреварувачко-релацискиот фактор и на перформансите.

Овој поддржувачки персонал во различни сектори го покажува основното за клубовите, ако тие се со оптимални шанси за успех во фудбалското ниво. Како и да е, бројот на персоналот се дополнува во зависност од клубот, престижот на екипата, нивото на натпреварување, објективните желби и, се разбира, цената на финансирањето како и организациите што се инволвирани.

Денес е многу едноставно да видиш три или четири тренери да држат тренинг-сесија, секој со прецизна улога – главен тренер, асистент, фитнес тренер и тренер на голманите. Ова, се разбира, доведува до најдобро приближување на сите во целиот тренинг-процес, најголеми визии колку далеку може да се стигне, одлуките што треба да се превземат се однесуваат на најдобро менаџирање со екипата, играчите и бесконечно помал притисок врз грбот на главниот тренер.

Иако тренерскиот тим претставува и се базира на принципите за работа во група, менаџерот или главниот тренер е сеуште централна фигура од кого сите операции и одлуки доаѓаат. Неспорно е и значајно да се работи во група, но исто така треба да се работи и надвор од неа особено кога:

- Главниот тренер не е активно инволвиран во активностите на своите колеги и партнери.
- Ако не се јасно дефинирани должностите.
- Надлежностите на луѓето кои ќе бидат дополнети со прашања.
- Постои несогласување на изборот на целите, политиката што треба да се усвои или за играчкиот план.
- Комуникацијата помеѓу главниот тренер, различни сектори на тренерскиот тим и управата.
- Еден од тренерите се обидува да ја пренесе работата врз главниот тренер.

Знаењето како да дадеш наредби исто така значи да знаеш како да бидеш опкружен со компетентни и чесни луѓе, кои се спремни да се вложат себеси за успех на клубот, без оглед на цената за тоа.

ТЕХНИЧКИ СОСТАНОК НА ТРЕНЕРСКИОТ ТИМ

Во практика не може да се замисли функционирање на тренерскиот тим без вистинска тимска работа и прецизност. Ова ги инволвира барем еднаш неделно да имаат технички состанок за да го усогласат планот за заедничка работа и да го усвојат. Како главна улога, неделниот состанок ќе им помогне да ја започнат неделата. Ќе започнат со анализа на повеќе блиски натпревари и со претставување на следните противници ќе продолжат со оценка на фазите, одредување на фудбалските активности, индивидуалните места на играчите и состојбата со повредените играчи. После ова се дефинира работата на голови, тренинг-програмата се фиксира се до најмали детали.

Секој од нив е свесен за нивните должности и работни задачи. Една од најголемите придобивки при работа со тренерски тим е тоа што супервизијата врз тимот се оптимизира, индивидуалните членови во тимот се побрзо достапни за играчите, постои најдобра комуникација помеѓу различни партнери.

Силата на тренерскиот тим зависи од атмосферата во екипата, од чувството на припадност кон екипата, како и довербата и од почитувањето од страна на управниот одбор. Ова е задача на лидерот, во овој случај главниот тренер создава здрава и пријателска атмосфера.

Ако тренерскиот тим е обединет и стои зад лидерот и работат заедно, тоа е гаранција за победа на играчите на ваков вид тренинг. Секој што бара да постигне големи нешта мора прво да помисли на малите детали.

ТРЕНИРАЊЕ МЛАДИ КАТЕГОРИИ - ДВОЈНА УЛОГА ТРЕНЕР И ЕДУКАТОР

Разликата помеѓу високорангирани тренери и тренерот/едукатор:

- На високо рангираниот тренер примарна задача му е да го усогласи и подготви првиот тим за натпреварување.
- Да постигнува резултати.
- Да ги тренира високорангираните играчи.
- Да работи како дел од тимот (тренерски тим) со асистентите и со другиот персонал.
- Во најголем дел да работи заедно со целиот тим за време на тренинг сесијата.
- Да држи под контрола особено се што се од-

несува на тактичките и психолошките работи.

- Да работи во стресни ситуации и при барања од средината, често во релативно краток период.
- Негови клучни функции
- Одговорност кон тренингот.
- Организирање, планирање, табела и оценка.
- Тренинг и тренирање на тимот.
- Однос со медиумите, агентите на играчите, спонзорите, поддржувачите....
- Набљудување/дополнување со специфичен персонал.
- Други должности во зависност од клубот.
- Тренер/едукатор
- Има клучна задача да ги усогласи и да ги развива младите категории низ нивното развојно ниво. Да им помогне да се оформат и како играчи и како мажи.
- Да го употреби натпреварувањето за усогласување и за развивање. Исто така да ги насочува да постигнуваат резултати, но не по секоја цена. Победата да им донесе големозадоволство, но сепак реалниот резултат се постигнува кога младиот играч ќе се интегрира во првиот тим и да игра на меѓународно ниво.
- Често работи сам или со еден или со двајца колеги.
- Тренирање на целиот тим во сезоната, но концентриран на главниот дел од работата со индивидуални тренинзи или во мали групи.
- Да ги држи во рака сите делови од тренингот (технички, техничко/тактички, физички и ментален), да соработува со семејствата на играчите, училиштата, па дури и во нивниот приватен живот.
- Да се соочи со одговорноста и побарувањата во работата која често е голема колку и кај високо рангираните тренери.
- Работа заедно со семејствата кај најмалите категории и нивните училишта.
- Тренерот/едукатор е барана и позитивна фигура, кој е спремен да ги слуша младите играчи и да им биде како водач, ментор, поддржувач, па дури и како татковска фигура.

- Негови клучни функции

- Одговорен за тренингот на малите фудбалери.
- Организирање, планирање, табела и оценка.
- Индивидуален и тимски тренинг.
- Однос со техничкиот директор и главен тренер на клубот однос со училиштата, родителите и со агентите на играчите.
- Комуникација со играчите (информирајќи ги за се, да ги сослуша, да ги разбере и да ги советува).

УЛОГАТА НА ТРЕНЕРОТ/ЕДУКАТОР

Функцијата на тренерот/едукатор бара голема подвижност во акција и голема достапност. Иако неговите основни функции се да ги подготвува младите фудбалери да бидат, професионални фудбалери за во иднина, тој мора да не го пренагласува конкурентскиот аспект за време на тренингот, да ги развива играчките способности наспроти вештините.

Односот играч-тренер мора да биде основа на активностите на тренерот/едукатор, и така се осигура дека ќе може да ја превземе улогата на ментор, па дури и како татко кај најмладите кои често го гледаат така поради годините.

Тие имаат потреба од референтни бодови и сакаат безбедност, имаат потреба да бидат разбрани и почитувани, имаат потреба да бидат охрабрувани и стимулирани за самоистакнување. Тренерот -едукатор мора да ја одржува релацијата на доверба со семејствата на играчите и училишната средина, без оваа релација ништо корисно нема да се постигне.

Уметност е одговорен, динамичен и професионален тренер, да може да ги одреди тренинг-целите кои се согласни со играчите, да ги планира корисно активностите за учење, да ја води играта и да вежба со страст, да ги охрабрува играчите, да ги исправаат нивните грешки сами, да го награди нивниот успех, толку добро што ќе може да ја пронајде креативноста со давање прецизни објаснувања и демонстрации.

КАКО МЛАДИТЕ ИГРАЧИ ГЛЕДААТ НА ТРЕНЕРОТ/ЕДУКАТОР

На пример, едукаторот е оној што ги поддржува, води и ги советува:

- Тој е фер и лојален и е способен да демонстрира со симпатичен став.
- Тој знае како да слуша, и да ги разбира младите.
- Тој охрабрува, тој мотивира, тој знае како да го извади најдоброто од луѓето.
- Тој го споменува секој играч во тимот со неопходен авторитет.

Што е цел во релација помеѓу тренерот/едукатор и младите играчи преку тренинг и развој?

Според **Jose Pekerman** поранешен-технички директор и тренер на аАргентинскиот младински тим, кој победи на три Светски младински шампионати под негово водство:

- Никогаш да не го губи погледот од фактот дека овие млади кои многу ветуваат се уште не се комплетни во личниот и емоционалниот развој, не се возрасни.
- Помогни им да се развијат и да ги пронајдат своите технички способности и да станат свесни за својата тактика.
- Да можеш да се замислиш ти во нивните копачки и со тоа можеш да ги разбереш нивните проблеми и емоции, да можеш да направиш тие да се чувствуваат позадоволни од себе.
- Да дадеш придонес за нивниот развој без какви било предрасуди.
- Да ги направиш свесни за нивните одговорности.
- За да го постигне сето ова, тренерот јасно треба да има големи педагошки способности.

ФИЗИЧКИ РАЗВОЈ И НАПРЕДУВАЊЕ НА МЛАДИТЕ ИГРАЧИ КОН ПРОФЕСИОНАЛНИОТ ФУДБАЛ

Проф. д-р Вујица Живковиќ

Фудбалскиот натпревар се игра 90 минути и се состои од две полувремиња од по 45 минути, со 15-минутна пауза меѓу истите.

Кај некои натпревари може да биде потребно 30 - минутно „дополнително време“ со цел да се постигне дефинитивен резултат.

Времето на игра, односно времето кога топката е во игра, значително се менува. Испитувањата за ефективност покажуваат дека фудбалот е составен од повремени активности на вежби со висок интензитет.

Одредени автори го имаат опишано фудбалот како „хибридна“ игра во која од играчите се бара постојано да трчаат на кратки растојанија со различни брзини, истовремено покривајќи поголемо растојание во текот на самиот натпревар.

Голем број истражувачи се имаат обидувано да го измерат поминатото растојание на индивидуалните играчи за време на натпреварот (табела 1).

Очигледно е дека врз поминатото растојание може да влијаат разликите во применетите тактики, стилот и системот на игра, природата на играта и спротивниот тим, како и физичките капацитети на играчот. Денес со сигурност се знае дека за секоја позиција на играчот постои значителна варијација во физичките барања, во зависност од тактичката улога и физичкиот капацитет на играчот. Поминатото растојание за време на натпреварот исто така е поврзано со нивото на компетитивност на натпреварот; најголемото поминато растојание се забележува во врвните лиги. Исто така, се укажува на тоа дека како резултат на поголемото ниво на компетитивност доаѓа до зголемување на брзината на играта, па оттука и на поминатото растојание за време на натпреварот.

Табела 1.

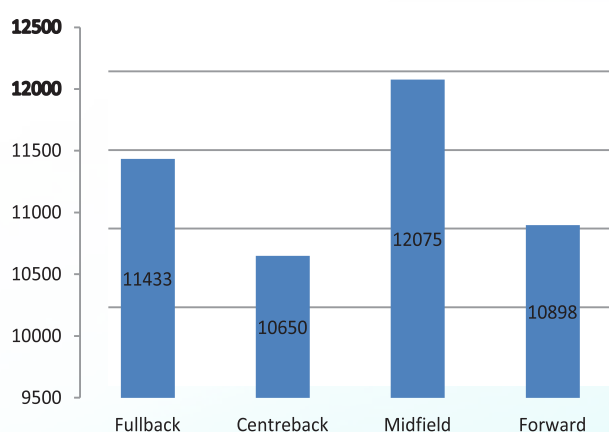
Краток приказ на поминатите растојанија за време на еден натпревар

Study	Players	Distance Covered (km)
Saltin (1973)	Non-elite (Sweden)	11.5
Whitehead (1975)	Professional (England)	11.7
Reilly and Thomas (1976)	Professional (England)	8.7
Withers et al. (1982)	1st Team (Australia)	10.5
Ekblom (1986)	1st-4th Division (Sweden)	10.0
Gerisch et al. (1988)	Top amateurs (Germany) 9	.0
Ohashi et al. (1988)	International (Japan)	9.8
Bangsbo et al. (1991)	1st - 2nd Division (Denmark)	10.8
Miyagi et al. (1998)	University (Japan)	10.8
Rienzi et al. (2000)	Internationals (South America) 9	.8
Strudwick and Reilly (2001)	Premier league (England)	11.3
Mohr, Krustup and Bangsbo (2003)	1st Division (Denmark)	10.3
	1st Division/Champions league (Italy)	10.9

Резултатите велат дека и поминатото растојание на играчите на различни позиции исто така значително варира, со тоа што играчите од средината на теренот поминуваат поголемо растојание отколку другите играчи (графикон 1).

Графикон 1.

Претрчани растојанија според позиции на игра



Истражувачите укажуваат дека поголемото поминато растојание на играчите од средината се должи на нивното високо ниво на физичка спремност и на улогата што ја играат во тимот како врска меѓу одбраната и нападот, улога што очигледно бара непрекинато трчање.

Шемата на вежбите во фудбалот е непостојана така што низ целиот натпревар играчите наизменично изведуваат различни активности. Забележано е дека порано играчите изведувале приближно 1.000 одделни активности за време на натпревар, секоја со траење од 5 до 6 секунди во просек.

Од поскоро време се смета дека вкупниот број активности за време на еден натпревар е 1.525, со промена на активност на секои 3,5 секунди. Одреден број студии ги имаат поделено поминатите растојанија според конкретните видови на движења, со што се овозможува потемелен увид во физиолошките барања на фудбалот (табела 2).

Табела 2. Поминати растојанија во различни движења како процент на вкупните растојанија.

Study	Players	Position	Walk	Side/back	Jog	Cruise	Sprint
Reilly and Thomas (1976)	Professional (England)	Full-back	27.8	8.1	35.2	19.2	9.5
		Centreback	22.9	8.4	37.5	20.6	10.7
		Midfield	20.7	5.2	41.2	22.0	10.8
		Forward	27.5	5.9	33.0	20.9	12.7
Withers et al. (1982)	Semi-pro (Australia)	Full-back	23.7	8.9	45.0	14.5	7.9
		Centreback	30.3	15.3	37.9	12.5	3.9
		Midfield	21.9	7.8	49.9	15.1	5.3
		Forward	29.8	10.1	44.4	10.0	5.8
Van Gool et al. (1988)	University (Belgium)	Defence	44.9	/	49.1	10.0	/
		Midfield	39.0	/	53.2	6.0	/
		Forward	47.1	/	44.1	7.7	/
Ohashi et al. (1988)	International (Japan)	3	1.1	/	56.1	0.5	2.3
Reilly (2000)			25.7	3	7	20.1	1
Rienzi et al. (2000)	International (South American)	Defenders	31	14	45	8	3
		Midfielders	25	12	49	11	3
		Forwards	39	9	34	12	7
Strudwick and Reilly (2001)	Premier League (England)	3	6	5	38.1	0	3

И покрај различните употребувани методи, она што е јасно од овие проучувања е дека најголемиот опсег на движења на играчот е при мали брзини. Размерот на работа/активност за играчите во англиската Премиер-лига, во смисла на висок, низок и одмор изнесувал 1:16:3. Карактеристичните шеми на движење се поврзани со позицијата на играње. Според набљудувањата, играчите од средината на теренот поминуваат поголем процент од нивното вкупно растојание при лесно трчање, напаѓачите поминуваат поголем процент при спринт, додека централните бекови поминуваат повеќе растојание движејќи се бочно или наназад.

Тоа што поминатото растојание при посед на топката е многу мало (~158 m), или 1,7% од вкупното растојание, нема никаква вредност. Слично на ова, и други автори дошле до резултати дека просечното време на посед кај данските интернационални играчи изнесува 1,3 мин.

Така, поголемиот број движења во еден натпревар се случуваат „без“ топка, при обид да се до-

бие или прими посед. Во кратки црти, барањата што ги поставува фудбалот најдобро се опишани како вежби со висок интензитет кои се изведуваат наизменично и испрекинато.

Анализа на натпреварот кај младинскиот фудбал

Со оглед на тоа дека фудбалот има преголема популарност во споредба со другите младински спортови, она што доста изненадува е дека постојат многу мал број информации поврзани со техничките, физиолошките и кондициските аспекти кај претпубертетските играчи и кај другите младинци.

Карактеристиките на движење на играчите на под 15-годишна возраст за време на натпревар, според податоците, се различни од оние на сениорите. Брзината на движење кај јапонските играчи под 15 години се движела меѓу 3 m.s.⁻¹, со само некои повремени движења над 4.0 m.s.⁻¹; 70% од вкупното растојание на движење било поминувано со брзина под 4.0 m.s. Овие брзини на движења се прилично помали од оние на сениорите. Одреден број дански истражувачи ги имаат испитувано шемите на активност кај данските младинци (12-14 години) во однос на нивото на натпреварување, возраст и биолошка зрелост. Се покажало дека шемата на активности кај елитните младинци е слична со онаа на елитните возрасни играчи, додека неелитните младинци поминале помалку време во трчање со помал интензитет, а повеќе во одење, споредено со возрасните играчи.

Средниот просек на времетраењето на секоја активност од 6 секунди кај младинците кореспондира со првите вредности забележани кај возрасните играчи.

Како и да е, поновите истражувања укажуваат дека средниот просек на секоја активност е 3-4 секунди кај елитните возрасни играчи наведува на фактот дека возрасната игра е поинтензивна и со повеќе промени во активностите во текот на играта (табела 3). Исто така, анализите за ефикасност на младинците говорат дека тие поминуваат повеќе време во мирно стојење или одење во втората половина од натпреварот отколку во првата, што е слично со намалувањето на интензитетот на вежбите кај возрасните играчи за време на втората половина од натпреварот.

Табела 3. Процент на вкупно време поминато во категории на движење за време на натпревар на младинци

	Standing	Walking	Low intensity running	High intensity running	Running total (low and high)
Non-elite players (n=10; 12.1 yrs)	9.6	63.9	1	9.6	6.8
Elite players (n=9; 12.6 yrs)	3.6	57.1	3	1.3	7.9
Elite players (n=7; 14.0 yrs)	3.1	53.8	3	4.0	9.0

Аеробен капацитет и релативен интензитет на вежбање

Неколку истражувачи го имаат испитувано аеробниот придонес во трошењето на енергија во фудбалот преку мерење на аеробниот капацитет (VO₂) при разни ситуации во натпреварот. Врз основа на вредностите од срцевиот ритам за време на натпревар, се укажува дека играчите вежбаат со приближен просек од 75% од максималната аеробна способност (VO₂). Дури и ако се дозволи преценување на вредностите на аеробниот капацитет заради недиректниот начин на пресметувањето преку срцевиот ритам, одредени автори тврдат дека е разумна претпоставката дека просечниот релативен интензитет на вежбање во фудбалот е околу 70 % од VO₂max, со потенцирање на високите барања наметнати врз аеробниот систем на енергија. Анаеробниот придонес во снабдувањето со енергија во фудбалот.

Спринтот, скокот, стартот и ударот со глава се активности кои прават стрес врз анаеробните системи за енергија. Извршувањето на овие активности со висок интензитет е многу важно бидејќи тие влијаат врз крајниот исход на натпреварот.

Забележено е дека врвните играчи изведуваат приближно 19-22 спринтови за време на натпревар, со среден просек од ~2,0 сек. за секој спринт што е еднакво на давање максимален напор на секои 4 мин., со среден просек на времетраење од 3.2 ±1.6 сек. на играчи во англиската Премиер-лига.

Физиолошки барања на младинскиот фудбал

Барањата врз аеробните и анаеробните системи за енергија на врвните зрели играчи (елитни и субелитни) се истражувани на повеќе наврати, и тоа преку вршење анализа на одговорите од срцевата работа. За разлика од ова, постојат многу малку проучувања што ги испитуваат физиолошките барања при играњето на натпревар на младинци.

Малкуте истражувања што го анализираа физиолошкото напрегање на адолесцентните играчи за време на компетитивен натпревар зборуваат дека референците од срцевата работа кај елитните адолесцентни играчи биле повисоки од оние на сениорите, што може да биде резултат на помали тактички и технички способности во споредба со сениорите (табела 4).

Табела 4. референци на срцевиот ритам на елитни адолесцентни играчи за време на играње на натпревар

Heart rate variable	Under 15 years	Under 16 years
Mean heart rate (%HRmax)	87 +/- 1.9	84 +/- 3.4
1st Half mean heart rate (%HRmax)	87 +/- 1.9	84 +/- 3.4
2nd Half mean heart rate (%HRmax)	86 +/- 2.2	82 +/- 4.0
Heart rate range (%HRmax)	71 - 98	67 - 96
Mean time <85% HRmax (% playing time)	28.5	1
Mean time >85% HRmax (% playing time)	72.4	9

Истражувачите кои го мереле аеробниот капацитет (VO₂) за време на натпревар и забележале дека елитните младинци имале повисок апсолутен но и релативен интензитет на вежбање во споредба со неелитните младинци.

Исто така, во однос на играчката позиција, одбранбените играчи имале помал релативен интензитет на вежбање во споредба со играчите од средината на теренот и напаѓачите (табела 5). Специјализацијата на позицијата на играње се чини дека е поизразена кај постарите играчи (14 год.), најверојатно поради нивното подобро разбирање на тактиките.

Табела 5. Максимален аеробен капацитет (VO₂max) и срцев ритам во однос на позиција на играње кај младинците за време на натпревар.

	Non-elite players (pre puberty - 12.1 ± 0.7 yrs)	Elite players (pre puberty - 12.6 ± 0.6 yrs)	Elite players (post puberty - 14.0 ± 0.2 yrs)
Defenders	n=7	n=2	N=2
VO ₂ max (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)	57	56	58
Heart rate 1st half (beats.min ⁻¹)	160	175	169
Heart rate 2nd half (beats.min ⁻¹)	157	171	168
Midfield/attackers	n=3	n=7	n=5
VO ₂ max (ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹)	61	59	65
Heart rate 1st half (beats.min ⁻¹)	166	178	182
Heart rate 2nd half (beats.min ⁻¹)	158	174	176

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

Armstrong, N. and Welshman, J. (1994). Assessment and interpretation of aerobic fitness in children and adolescents. *Exercise and Sports Science Reviews*, 22:435-476.

Bangsbo, J., Krstrup, P. and Mohr, M. (2003). Physical capacity of highlevel soccer players in relation to playing position. *World Congress on Science and Football – 5, Book of Abstracts*. pp. 76. Gymnos Editorial Deportiva.

Bangsbo, J. and Michalsik, L. (2002). Assessment and physiological capacity of elite soccer players. In: *Science and Football IV*, Spinks, W., Reilly, T., and Murphy, A. (Eds) pp. 53-62. Routledge, London.

Bangsbo, J., Norregaard, L. and Thorsoe, F. (1991).

Activity profile of competition soccer. *Canadian Journal of Sports Science*, 16 : 110-116.

Bangsbo, J. (1994a). The physiology of soccer, with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiologica Scandinavica Supplement*. 619:1-155.

Bangsbo, J. (1994b). Energy demands in competitive soccer. *Journal of Sports Sciences*, 12 : S5-S15.

Bangsbo, J. (1994c). Fitness training in football - a scientific approach. *HO+Storm, Bagvaerd*. pp. 84.

Bangsbo, J. (1994d). Physiological demands. In: *Football (soccer)*. Ekblom, B. (Ed). london: Blackwell. pp. 43-58.

Capranica, L., Tessitore, A., Guidetti, L. and Figura, F. (2001). Heart rate and match analysis in pre-pubescent soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 19:379-384.

Le Gall, F., Carling, C., Williams, M. and Reilly, T. (2010). Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1):90-95.

Le Gall, F., Carling, C., Williams, M. and Reilly, T. (2010). Anthropometric and fitness characteristics of international, professional and amateur male graduate soccer players from an elite youth academy. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(1):90-95.

МИНИ-ПОДГОТОВКИ НА НАЦИОНАЛНА А-РЕПРЕЗЕНТАЦИЈА

*Игор Ангеловски,
селектор, А репрезентација*

Играјќи фудбал во повеќе клубови и средини имав можност да работам со многу тренери и да видам различни стилови во тренерската работа. Уште пред да ја завршам кариерата како фудбалер, размислував за тоа што потоа и некако логично се наметнуваше идејата да продолжам да работам во фудбалот, но овој пат како тренер. Се разбира дека за секоја работа што ја почнувате потребна е и претходна едукација, соодветна диплома и многу работа на личен развој во тој правец.

Мојата тренерска едукација ја реализирав во целост во Центарот за едукација на Фудбалската федерација на Македонија почнувајќи од посета на семинарот за добивање на национална Ц лиценца па се до комплетирање на програмата за добивање на највисоката тренерска диплома – УЕФА Про. Работата како тренер за мене претставува предизвик, мотивација и секако желба за успех на секој нареден натпревар. Тренерската кариера ја почнав како тренер, а потоа и како Шеф на стручен штаб во сенирската екипа на Работнички од Скопје, а во моментот сум селектор на македонската А репрезентација.

Подготовката на сениорска екипа/клуб или репрезентација за следниот противник е сосема различна и бара различен пристап и методологија на работа. Играчите во клубот ги имате на располагање секој ден преку цела сезона и точно знаете кој со каков квалитет и форма располага во моментот, додека во репрезентацијата играчите ги имате неколку дена пред натпревар каде што играчите доаѓаат од различни првенства, формата е во различна фаза, и јас како селектор со мојот стручен штаб треба да подготвам програма за работа која ќе корелира со натпреварот што следува, но и со состојбата на фудбалерите во тој момент.

За квалификацискиот натпревар со репрезентацијата на Лихтенштајн, кој го играме на 24 март 2017 во Вадуз, собирот на репрезентативците го

закажав за 20 Март 2017 во Скопје. Со оглед на краткиот период за подготовки за натпреварот, планот на активности се одвива во следните фази:

- За понеделник и за вторник предвидени се тренинзи со висок интензитет, ќе тренираме еднаш дневно со вклучување на сите потребни активности како следење видео анализа на противникот, поединечна анализа на играчите на Лихтенштајн, како и начинот на кој планираме ние да одиграме на овој натпревар.

- Во среда, бидејќи сме на два дена пред натпревар, интензитетот ќе биде на пониско ниво.

- За четврток е предвиден официјалниот тренинг на стадионот во Вадуз, на кој покрај другото ќе бидат разработени и сите фази изведување на прекини, како во дефанзива така и во офанзива.

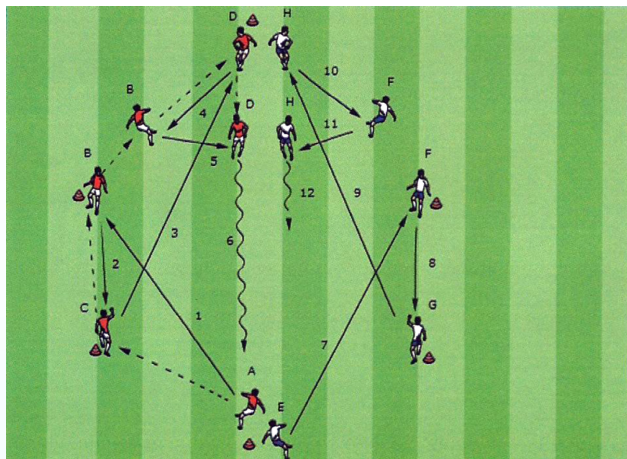
Бидејќи времето за подготовки е кратко и всушност имаме само два тренинга за подготовка, тренинзите се така составени за фудбалерите да работат и во организација на напад (офанзива) и во организација на одбрана (дефанзива).

МОДЕЛ НА ТРЕНИНГ ВО МИНИ ПОДГОТОВКИ

1. СРЕДА 22.03.2017 год.

- Загревање со игра со рака во 2 шестнаесетника

- Пас-вежба (2x5 минути)



Вежбата почнува од играчот А, кон играчот Б, прескокнувајќи го играчот Ц;

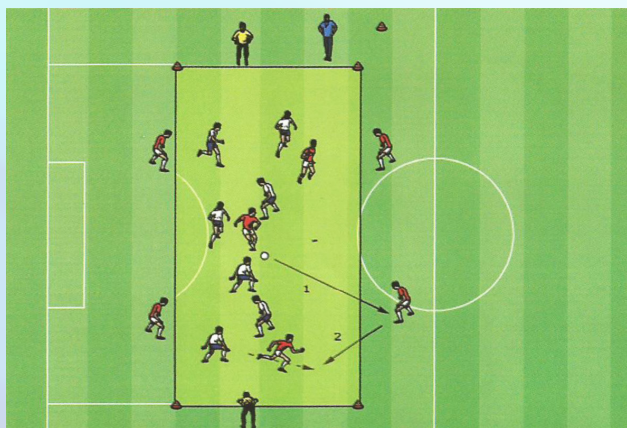
- Б одигрува повратна топка на Ц, а Ц одигрува дијагонала на Д, на кој му приоѓа Б за двојна игра после која играчот Д со водење оди на позиција А, а играчот Б ја зазема неговата позиција;

- Вежбата е иста и на другата страна, со тоа што стартува од позиција Е;

- Црвените играат со лева нога, а белите со десна нога;

- Корекции (комуникација, јак пас и правилно отворање).

- Игра 9 против 7 во простор 30 x 40 метри, 3 x 5 минути



- Играат 3 против 7 внатре во просторот со 4 надворешни играчи на долгата линија и 2 фокери на кратката линија;

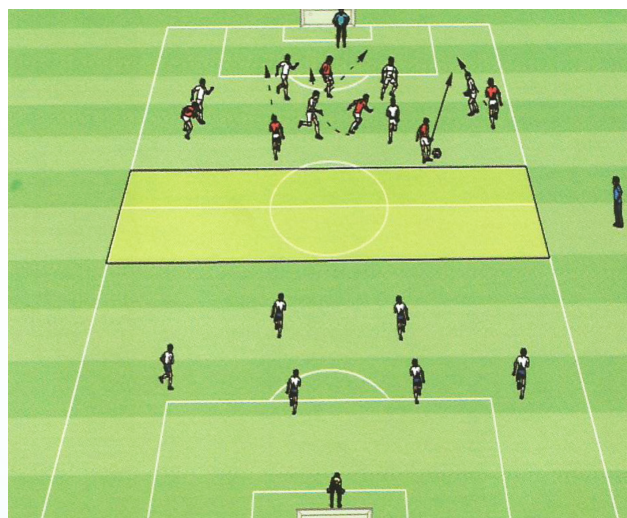
- Внатрешните играчи не се ограничени со број

на допири, но сите надворешни играчи играат на 2 допири на топката;

- Одигрувањето помеѓу двата надворешни играчи на долгата линија не е дозволено и можат само да одигруваат на аглите т.е. од долга на кратка линија и обратно;

- Доколку ја освојат топката 7-те играчи, 4 нивни играчи веднаш одат надвор а 4-те што биле надвор влегуваат и веднаш се продолжува со играта 3 на 7.

- Игра 6 против 6 + 2 голмани на цел терен, поделен во 3 зони, од кои централната зона е за мирно преоѓање (2 x 5 минути)



- Црвената екипа се обидува да постигне гол, а белата екипа е во фаза на одбрана и после одземање на топката треба да ја изнесе во централниот дел - мирната зона;

- Црвените после изгубената топка играат пресинг, до одземање на топката или до изнесување на белата екипа во мирната зона;

- Кога белата екипа ќе ја изнесе топката во мирна зона, ги чекаат соиграчите и тргаат во организација на напад против сината екипа во 3-та зона.

Игра на 2 гола, 11 на 11 (10 минути).

СПОРТСКА ПСИХОЛОГИЈА ВО ВРВНИОТ СПОРТ

Проф. д-р Ленче Алексовска-Величковска

Спортската психологија во светот најголем развој достигнува 1965-1968 година. Во Рим, во 1965 год. е одржан првиот Меѓународен конгрес на спортски психолози. И тогаш е основано и првото Меѓународно здружение на спортските психолози. Значаен развој спортската психологија забележува и во поранешниот СССР и во САД.

Спортската психологија успешно се развива и во источноевропските земји (Чешка и Словачка, Романија, Полска, Бугарија и др.) и на запад (Италија, Шпанија, Англија, Франција и др.) Овие земји во 1965 год. основаа свои национални здруженија на спортските психолози. Во поранешна Југославија отворени се три центри по спортска психологија, и тоа во: Љубљана, Загреб и Белград. Кај нас психологијата на спорт повеќе се развиваше како академска научна дисциплина отколку како практична поради следниве причини:

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

Сепак од осамостојувањето на Македонија имаме значителен развој на спортската психологија и како теоретска и како апликативна дисциплина, и тоа во различни спортови. Стручниот профил на психологот кој може да работи на проблемите на психологијата на спортот е: 1. да е дипломиран психолог, 2. да има специјалистички студии од областа на спортската психологија или да е доктор или магистер на теми од областа на спортската психологија и 3. да бил активен спортист во некоја спортска дисциплина.

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

текст на здрави личности и врвен резултат.

Психичкиот живот на личноста-спортист е под влијание на три главни фактори:

наследни фактори (органски и генетски), фактори на средината (семејството, културата, училиштето, врсниците и сл.) и активноста на човекот. Од посебно значење за психичкиот живот се следниве органи: сетилните органи, мускулите, жлездите и централниот нервен систем. Каде се наоѓа психичкиот живот на човекот, кој е одговорен? Секако одговорот е: нервниот систем (мозокот), рецепторите и ефекторите.

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

ЛИЧНОСТА-СПОРТИСТ И ПСИХОЛОШКАТА ПОДГОТОВКА

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

Психолошката подготовка е подготовка на личноста на спортистот, како и на правилно насочување и на искористување на неговата ментална енергија со помош на различни психолошки тестови (тестови со кои ќе добиеме информации за особините на личноста-спортист на три психолошки простори, и тоа: когнитивниот, конативниот и мотивацискиот психолошки простор), психолошки методи и техники како: ментален тренинг, имагинација, визуализации, контрола на емоции, различни релаксации и сл. Сето тоа е со цел да се запознаеме со психолошкиот профил и со структурата на личноста-спортист.

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

Познавањето на психолошката структура на личноста-спортист (неговите општи и специфични интелектуални способности, емоционални карактеристики, мотивациски диспозиции и други особини на личноста) претставува предуслов и основа за објаснување на однесувањето на спортистите во која било натпреварувачка ситуација. Психолошката подготовка во врвниот спорт е процес што се реализира низ повеќе фази.

ПОСТИГНУВАЊЕТО ГРУПНА ИДЕНТИФИКАЦИЈА И РАЗВИВАЊЕ СВОЈ ИНДИВИДУАЛЕН КОНЦЕПТ ИЛИ МОДЕЛ НА ОДНЕСУВАЊЕ Е ЗНАЧАЕН ЧИНИТЕЛ ЗА УСПЕХОТ ВО СПОРТОТ.

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

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

ПОСТАВУВАЊЕ ЦЕЛИ И СОЗДАВАЊЕ САМОДИСЦИПЛИНА КАЈ СПОРТИСТОТ

Секој спортист се стреми кон поставување и постигнување на долгорочната цел, а тоа секако е да се биде најдобар во својата земја за да се отиде на највисоките натпреварувања како светските, европските натпреварувања или олимпијада. Но, да се стигне до таму неопходно е поставување и реализирање на т.н. краткорочни цели што, пак, се однесуваат на исполнување на ефикасни и на квалитетни секојдневни тренинзи, неделни успешни натпревари или подобрување на индивидуалната техника. Кога имате цел во умот додавате квалитет во вашата изведба или борба. Со поставување на целта, спортистот почнува да создава самодисциплина и самоконтрола во своето однесување. А тоа е способност да ги контролира и правилно да ги насочува сопствените желби, својата волја, чувства и своите лични реакции, како и полесно да ги прифати и почитува нормите и правилата на однесувањето, полесно да го научи и прифати фактот дека само со секојдневни, тешки тренинзи, се станува врвен спортист. Вистинските спортисти се водени од своите цели, а не од тоа како се чувствуваат тој ден.

ПСИХОЛОШКИ ТЕСТИРАЊА, ПРОЦЕНКА НА ОСОБИНИТЕ НА ЛИЧНОСТА-СПОРТИСТ И СЕКОЈДНЕВНА ОПСЕРВАЦИЈА НА ТРЕНИНЗИ, ПОСЕБНО НА КОНТРОЛНИТЕ НАТПРЕВАРУВАЊА

Психолошките тестирања се применуваат со цел да се согледаат релевантните димензии на личноста и постигнување на оптимална мотивација за престојното натпреварување. За таа цел се применуваат најсовремени психолошки тестови за проценка на интелектуалните способности, односно општата интелигенција, проценка на спортската интелигенција, проценка на конативно-емоционалните особини и мотивациски диспозиции.

Тренерот мора однапред да ги знае особините кои ги поседува или не ги поседува неговиот спортист, а спортистот свесно да ги развива, менува, поттикнува и гради своите особини потребни за врвни резултати. Психолошките особини се тренираат бидејќи психолошката подготовка е процес како што се: физичката, техничката и тактичката подготовка.

ПСИХОЛОШКИ ПРОФИЛ ЗА СПОРТИСТОТ И ПРИМЕНА НА СООДВЕТНИ МЕТОДИ ЗА ПСИХОЛОШКА ПОДГОТОВКА

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

СПЕЦИФИЧНА ПСИХОЛОШКА ПОДГОТОВКА ПРЕД, ЗА ВРЕМЕ И ПО НАТПРЕВАРУВАЊЕТО

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

СОРАБОТКА СО ТРЕНЕРОТ

Тренерот од спортскиот психолог добива соодветна слика за особините и за способностите на спортистот во однос на интелектуалната способност, емоционалната стабилност, степенот на мотивираност, упорноста, степенот на самоверба,

самоконтрола или самодисциплина, истрајност и многу други психолошки особини.

ОСНОВНИ ЗАДАЧИ НА ПСИХОЛОШКАТА ПОДГОТОВКА КАЈ СПОРТИСТИТЕ

- Поттикнување на групна идентификација и формирање на „селф-концепт“;
- Поставување на цели: лични и тимски;
- Да се подготват и да се запознаат спортистите со чувството на тешки, долги тренинзи без кои нема успех;
- Развивање на спортска интелигенција;
- Создавање, развивање и стабилизација на оптимална мотивацииска структура (оптимално ниво на мотивација);
- Зголемување на фрустрациската толеранција;
- Поттикнување на т.н. натпреварувачка агресив-

ност;

- Намалување на интензитетот на анксиозност, страв и преосетливост и создавање на услови за оптимална анксиозност;
- Намалување на дејствувањето на невротските симптоми (емоционална нестабилност, несигурност);
- Развивање на морално-волеви квалитети на спортистот;
- Спортистот да научи да ужива во тренинзите и на натпреварите;
- Развивање и зголемување на самодовербата, сигурноста;
- Стекнување на доверба во тренерот и во стручниот тим.

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

ПСИХОЛОШКА ПОДГОТОВКА И ВОЗРАСТ НА СПОРТИСТИТЕ

Психолошката подготовка е процес што зависи и од развојниот период на спортистот (возраста). Периодот на детство е до десеттата година на индивидуата. Имајќи предвид, дека детето дури околу 11-та година почнува логички да операционализира и апстрахира, се препорачува програмските активности до оваа возраст да се остваруваат низ игра.

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

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

Пубертетот или раната адолесценција е идеален период за поттикнување, за менување и за развивање на особини што ги сметаме релевантни за постигнување на спортски успех, и тоа: насочување кон целта, дисциплина, оптимална мотивација,

поттикнување и развивање на упорност, истрајност, развивање на самодоверба, да се подготват на напорни тренинзи, да се стекне доверба во тренерот.

Во периодот на средна адолесценција се зголемува самосвесноста, адолесцентот не трпи авторитети, честопати е раздразлив, најважни му се врсниците. Затоа во овој период се сугерира потолерантен однос од тренерите или од возрасните кон овие адолесценти. Во овој период продолжува оној спортист кој успешно се насочил и успешно излегол од претходниот период, односно од развојниот период рана адолесценција или пубертет. Интересно е да се напоми дека во оваа развојна фаза изразено се пројавува чувство за љубов кон спротивниот пол. Доцната адолесценција, пак, е период кога спортистот веќе почнува да ги собира вистинските плодови од својот вложен труд и работа.

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

ЗАКЛУЧОК

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

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

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

резултати.

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

ЛИТЕРАТУРА

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

НЕДЕЛЕН МИКРО ЦИКЛУС ЗА РАБОТА ВО УЕФА / ФФМ АКАДЕМИЈА

Зоран Стратев,
технички директор на ФФМ

За развој на фудбалерите како на индивидуален така и на колективен план секако дека е потребна континуирана и систематска работа за подобрување на техничко-тактичките елементи. Од таа причина ние во Националната фудбалска академија посветуваме големо внимание на годишното планирање на тренинзи. Како дел од годишниот план ќе ви претставам еден микро циклус кој е на тема организација на игра во прва, втора и трета зона. Сите вежби во овој микро циклус се направени во реални услови на игра кои можат да се предвидат од наша страна како тренери.

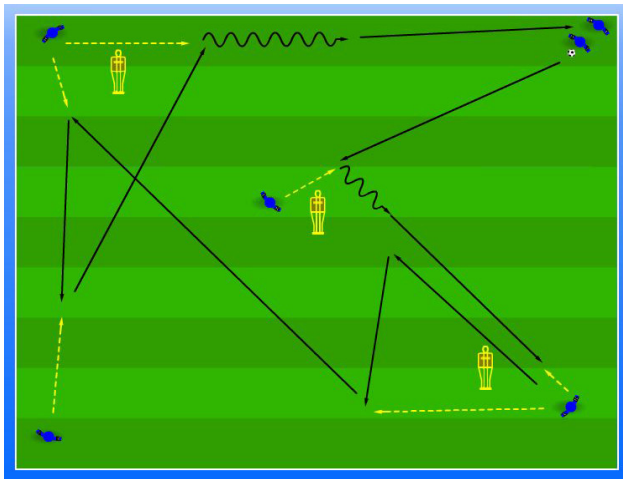
ПОНЕДЕЛНИК

Дата: 20 март 2017

Времетраење: 1:30 час

ТЕМА: ОРГАНИЗАЦИЈА НА ИГРА ВО ПРВА И ВТОРА ЗОНА

1. ЗАГРЕВАЊЕ - ВЕЖБА ЗА ДОДАВАЊЕ



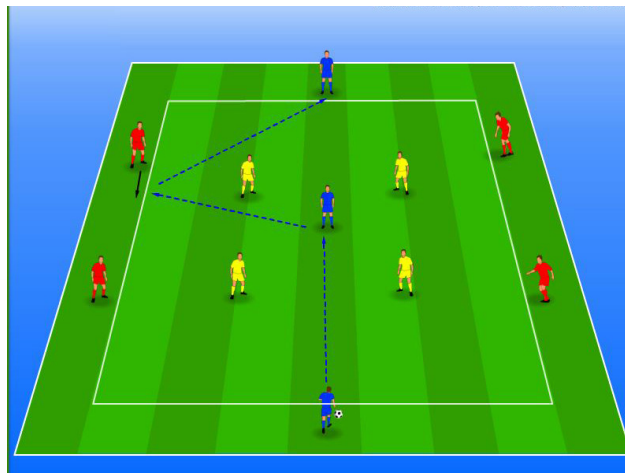
Опис:

5' СТАТИЧКО ИСТЕГНУВАЊЕ

5' ДИНАМИЧКИ ВЕЖБИ

ВЕЖБИ ЗА ДОДАВАЊЕ ВО ВРЕМЕТРАЕЊЕ ОД 3 x 8' со 2 мин ПАУЗА

2. ФАЗА НА ОРИЕНТАЦИЈА - ОРГАНИЗАЦИЈА ВО ПРВА И ВТОРА ЗОНА



Опис:

ИГРА 4 x 4' / ДИМЕНЗИИ 20 x 15

Се игра 4 ПРОТИВ 4 + 3 ЏОКЕРИ, ПОСЕД НА ТОПКА ПРЕКУ ТРИТЕ ЏОКЕРИ, ТОПКАТА ДА СЕ ПРЕНЕСЕ ОД ЕДНИОТ КРАЕН ЏОКЕР ДО ДРУГИОТ КРАЕН ЏОКЕР.

3. ФАЗА НА УЧЕЊЕ - ОРГАНИЗАЦИЈА ВО ПРВА И ВТОРА ЗОНА



Опис:

ИГРА 4 X 4' / ДИМЕНЗИИ: 20x15

ИГРА 7 ПРОТИВ 6, ДИМЕНЗИИ: ПОЛОВИНА ТЕРЕН
ЦРВЕНИТЕ ИГРАЧИ ПРЕКУ ИГРА ТРЕБА СО ДОДАВАЊЕ ДА ГО ПРОНАЈДАТ СОИГРАЧОТ ВО ЕДЕН ОД ТРИТЕ КВАДРАТИ.

ЖОЛТИТЕ ИГРАЧИ ПО ОДЗЕМЕНАТОПКА ТРЕБА ДА ПОСТИГНАТ ГОЛ НА ГЛАВНИОТ ГОЛ.

4. ФАЗА НА ПРОВЕРКА - ОРГАНИЗАЦИЈА ВО ПРВА И ВТОРА ЗОНА



Опис:

ИГРА 4 X 4' / ДИМЕНЗИИ: 20x15

6 ПРОТИВ 5 ДИМЕНЗИИ: ПОЛОВИНА ТЕРЕН
ЦРВЕНИТЕ ИГРАЧИ ПРЕКУ ИГРА ТРЕБА ДА ПОСТИГНАТ ГОЛ НА ЕДЕН ОД ТРИТЕ МАЛИ ГОЛОВИ.

ЖОЛТИТЕ ИГРАЧИ ПО ОДЗЕМЕНАТОПКА ТРЕБА ДА ПОСТИГНАТ ГОЛ НА ГЛАВНИОТ ГОЛ.

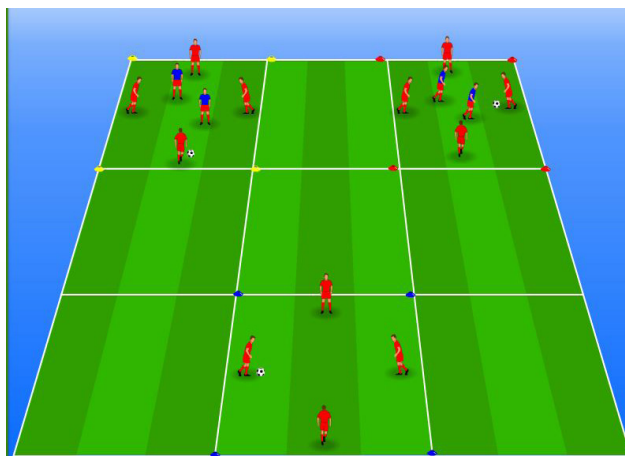
ВТОРНИК

Дата: 21 март 2017

Времетраење: 1:30 час

ТЕМА: ОРГАНИЗАЦИЈА НА ИГРА ВО ВТОРА И ТРЕТА ЗОНА

1. ЗАГРЕВАЊЕ - ШПАНСКА ШЕВА(квадрати)



Опис:

3' СТАТИЧКО ИСТЕГНУВАЊЕ

3' КОНТИНУИРАНО ТРЧАЊЕ СО ДИНАМИЧКИ ВЕЖБИ

ШПАНСКА ШЕВА (квадрати)

ДИМЕНЗИИ: 8x8м ВО ВРЕМЕТРАЕЊЕ 2x5' , СЕ ИГРА ВО ПАРОВИ(4 против 2) АКО ЕДЕН ОД ПАРОТ ПОГРЕШИ ТОГАШ ДВАЈЦАТА ОДАТ ДА ЈА ОДЗЕМАТ ТОПКАТА ВО ДРУГ КВАДРАТ КАДЕ ШТО НЕМА ОДБРАНБЕНИ ИГРАЧИ.

2. ФАЗА НА ОРИЕНТАЦИЈА - ОРГАНИЗАЦИЈА НА ИГРА ВО ВТОРА И ТРЕТА ЗОНА



Опис:

СЕ ИГРА 8 ПРОТИВ 8 ВО ВРЕМЕТРАЕЊЕ ОД 3Х7' СО 2' ПАУЗА СЕ ДОБИВА ЕДЕН ПОЕН АКО СЕ ПРОИГРА НИЗ ЕДНА ОД КАПИИТЕ, ДОДЕКА 2 ПОЕНИ СЕ ДОБИВААТ АКО ИГРАЧОТ ПРОИГРА ПОЗАДИ ОСНОВНАТА ЛИНИЈА.

3. ФАЗА НА ОРИЕНТАЦИЈА - ОРГАНИЗАЦИЈА НА ИГРА ВО ВТОРА И ТРЕТА ЗОНА



Опис:

СЕ ИГРА 8 ПРОТИВ 8 ВО ВРЕМЕТРАЕЊЕ ОД 3Х5' СО СТАРТ-СТОП МЕТОДА, ВО ЦЕНТРАЛНАТА ЗОНА СЕ ИГРА 4 ПРОТИВ 3, А ВО СТРАНИЧНИТЕ ЗОНИ СЕ ИГРА 2 ПРОТИВ 2, КРИЛОТО КОЕ Е НА СТРАНАТА КАДЕ ШТО ТОПКАТА ВЛЕГУВА ВО ЦЕНТРАЛНАТА ЗОНА ДА ПРИМИ ТОПКА А СПРОТИВНОТО КРИЛО ОСТАНУВА НА ЛИНИЈА, СТРАНИЧНИТЕ ОДБРАМБЕНИ ИГРАЧИ НЕ СМЕАТ ДА ВЛЕГУВААТ ВО ЦЕНТРАЛНАТА ЗОНА

4. ФАЗА НА ПРОВЕРКА - ОРГАНИЗАЦИЈА НА ИГРА ВО ВТОРА И ТРЕТА ЗОНА



Опис:

СЕ ИГРА 8 ПРОТИВ 8 ВО ВРЕМЕТРАЕЊЕ ОД 2Х7' ИГРА НА ПОЛОВИНА ТЕРЕН, ДА СЕ ОДИГРУВААТ ТРИТЕ ОПЦИИ КОИ БЕА ДАДЕНИ ВО ПРЕТХОДНАТА ВЕЖБА ВО ЗАВИСНОСТ КАКО Е ПОСТАВЕН ПРОТИВНИКОТ. ЦРВЕНИТЕ ИГРАЧИ ПО ОДЗЕМЕНАТА ТОПКА МОРА ДА ГО ПРОНАЈДАТ НАПАЃАЧОТ.

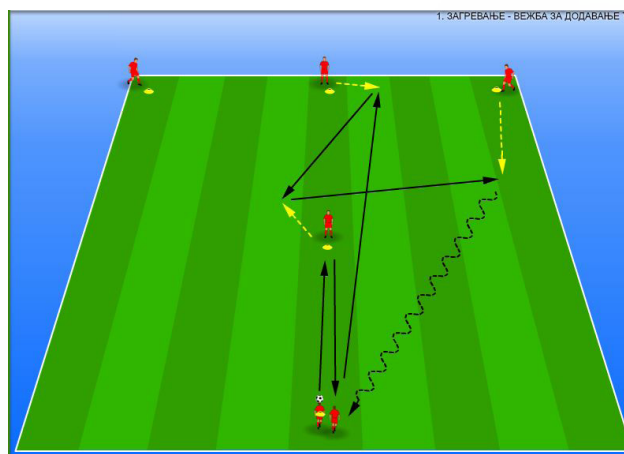
СРЕДА

Дата: 22 март 2017

Времетраење: 1 час и 15 мин.

ТЕМА: ОРГАНИЗАЦИЈА НА ИГРА ВО ВТОРА И ТРЕТА ЗОНА

1. ЗАГРЕВАЊЕ - ВЕЖБА ЗА ДОДАВАЊЕ „Т“



Опис:

5' СТАТИЧКО ИСТЕГНУВАЊЕ
5' ДИНАМИЧКИ ВЕЖБИ
ДИМЕНЗИИ: ЧУЊЕВИТЕ СЕ ПОСТАВУВААТ НА 15М
ВРЕМЕТРАЕЊЕ 3Х3' СО 3 МИН. ПАУЗА, ИГРАЧИТЕ ОДАТ ТАМУ КАДЕ ШТО ДОДАВААТ.

2. ЗАВРШНИЦА



Опис:

ДИМЕНЗИИ - ПОЛОВИНА ТЕРЕН, СЕ ИГРА 3X5', ДО 2' ОДМОР

3. ИГРА 11V11



Опис:

СЕ ИГРА 2X20' ИГРА 11 ПРОТИВ 11, СО КОРИСТЕЊЕ НА СТАРТ-СТОП МЕТОДАТА ДА СЕ УВЕЖБААТ ДВИЖЕЊАТА ПРИ ОРГАНИЗАЦИЈА НА ИГРАТА ВО ПРВАТА И ВТОРАТА ЗОНА

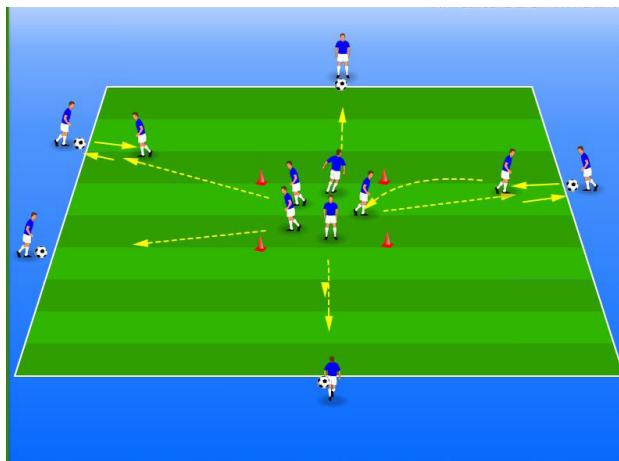
ЧЕТВРТОК

Дата: 23 март 2017

Времетраење: 1 час и 15 мин.

ТЕМА: ОРГАНИЗАЦИЈА НА ИГРА ВО ВТОРА И ТРЕТА ЗОНА

1. ЗАГРЕВАЊЕ - ЕЛЕМЕНТАРНА ТЕХНИКА



Опис:

ДИМЕНЗИИТЕ ВО ЗАВИСНОСТ ОД БРОЈОТ НА ИГРАЧИТЕ ШТО СЕ ВНАТРЕ ВО КВАДРАТОТ ПРИОЃААТ ДО НАДВОРЕШНИТЕ ИГРАЧИ И ОДИГРУВААТ ПОВРАТНА ТОПКА ВО ЗАВИСНОСТ ОД ТОА КАКВА ЗАДАЧА ИМААТ ДОБИЕНО (ДОДАВАЊЕ СО ЛЕВА, ДОДАВАЊЕ СО ДЕСНА, ДОДАВАЊЕ СО ГЛАВА ИТН.); ИГРАЧИТЕ СЕ МЕНУВААТ НА СЕКОЈА МИНУТА;

2. ВЕЖБИ ЗА ДОДАВАЊЕ „У“

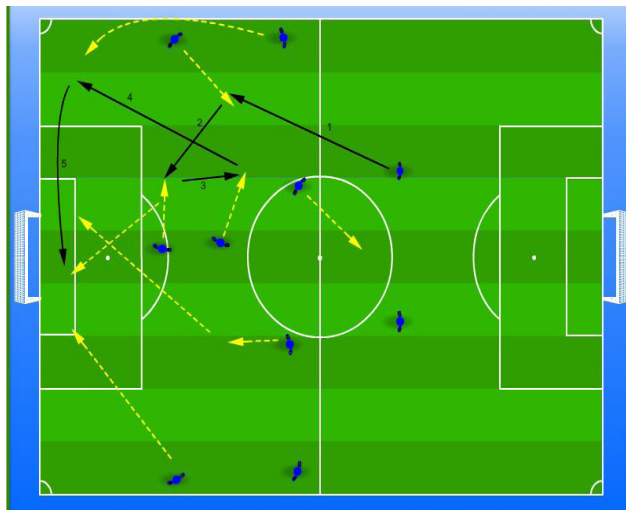


Опис:

ВРЕМЕТРАЕЊЕ 4X3' ДИМЕНЗИИ 15М
ОДАЛЕЧЕНОСТ ПОМЕЃУ ЧУЊЕВИТЕ

1. СО ОРИЕНТИРАНО ПРИМАЊЕ
2. СО ПОВРАТНА ТОПКА (црвена линија)

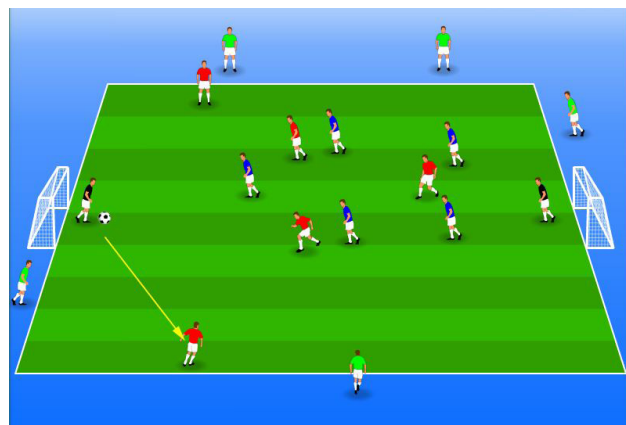
3. УВЕЖБУВАЊЕ И УСОВРШУВАЊЕ НА ЗАДАДЕНА СИТУАЦИЈА



Опис:

СЕ ИГРА 2X10' СО 3 МИН. ПАУЗА

4. ИГРА НА СКРАТЕН ПРОСТОР



Опис:

ИГРА НА СКРАТЕН ПРОСТОР, СЕ ИГРА 5 ПРОТИВ 5+5 ЦОКЕРИ, ВО ВРЕМЕТРАЕЊЕ ОД 6X3' ДИМЕНЗИИ 30X25m

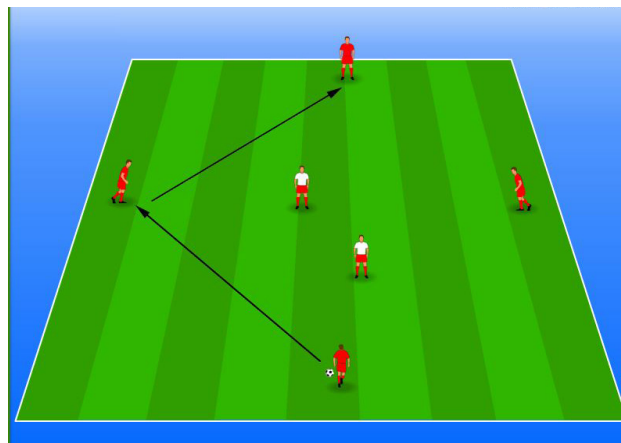
ПЕТОК

Дата: 24 март 2017

Времетраење: 45 мин.

ТЕМА: РЕАКЦИЈА

1. ЗАГРЕВАЊЕ - КВАДРАТ



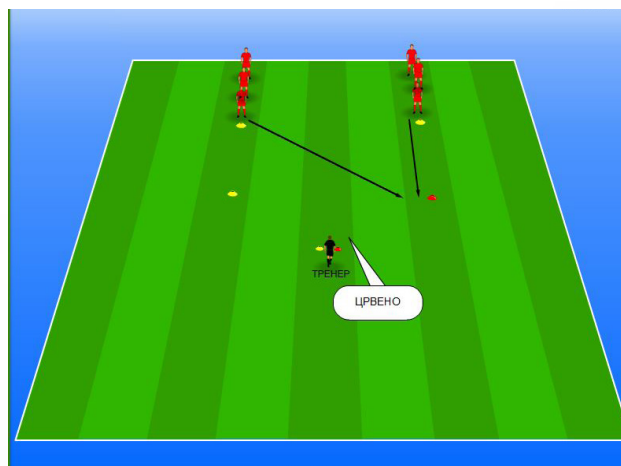
Опис:

3' СТАТИЧКО ИСТЕГНУВАЊЕ

3' ДИНАМИЧКИ ВЕЖБИ

2 x 5' КВАДРАТ, СЕ ИГРА 4 ПРОТИВ 2 СО ДИМЕНЗИИ 7X7m

2. РЕАКЦИЈА



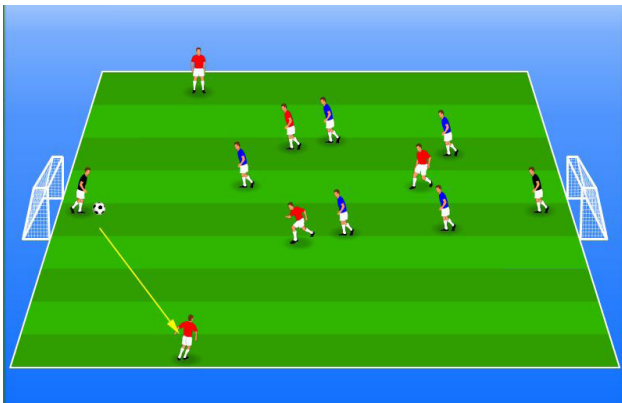
Опис:

ДИМЕНЗИИ 5m

ПОВТОРУВАЊА: 4 за секој играч

ТРЕНЕРОТ ВО РАКА ДРЖИ ДВЕ БОИ НА ЧУЊЕВИ, ВО ЗАВИСНОСТ КОЈА БОЈА НА ЧУЊ ЌЕ ПОКАЖЕ ТРЕНЕРОТ, ПАРОТ ВО МАКСИМАЛЕН СПРИНТ ТРЕБА ДА ИСТРЧААТ ДО ИСТАТА БОЈА НА ЧУЊ ШТО Е ПОСТАВЕН НА ТРЕВАТА

3. ИГРА НА СКРАТЕН ПРОСТОР



Опис:

ИГРА НА СКРАТЕН ПРОСТОР, СЕ ИГРА 5 ПРОТИВ 5
ВО ВРЕМЕТРАЕЊЕ ОД 3X2'

ДИМЕНЗИИ 25X25м;

ДОДЕКА ДВЕТЕ ЕКИПИ ИГРААТ, ТРЕТАТА ЕКИПА
ИГРА КВАДРАТ;

СЕКОЈ СО СЕКОГО ИГРА ЕДЕН КРУГ

4. ПРЕКИНИ



Опис:

10' УВЕЖБУВАЊЕ НА ОФАНЗИВНИ КОРНЕРИ

НЕДЕЛЕН ПЛАН НА РАБОТА НА УЕФА / ФФМ АКАДЕМИЈА ВО СЕЗОНА 2016/17

НЕДЕЛНА ПРОГРАМА							
ПРЕТПЛАДНЕ							
	ПОН 20.03.2017	ВТО 21.03.2017	СРЕ 22.03.2017	ЧЕТ 23.03.2017	ПЕТ 24.03.2017	САБ 25.03.2017	НЕД 26.03.2017
ВРЕМЕ	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	14:00	
МЕСТО	ФФМ	ФФМ	ФФМ	ФФМ	ФФМ	КЛУБ	
ТЕМА	ОРГ 1 ²³ ЗОНА	ОРГ 2 ²³ ЗОНА	ОРГ 2 ²³ ЗОНА	ОРГ 2 ²³ ЗОНА	РЕАКЦИЈА	НАТПРЕВАР	СЛОБОДЕН ДЕН
ПОПЛАДНЕ							
ВРЕМЕ							
МЕСТО							
ТЕМА							

ХРАНИ ШТЕТНИ ПО ЗДРАВЈЕТО И СПОРТСКАТА УСПЕШНОСТ

Проф. д-р Ванчо Поп-Петровски

Приказна од праксата (А)

Со една млада фудбалска селекција бевме во Варшава на меѓународен турнир. Кон селекцијата прв пат беше приклучен еден фудбалер кој играше во странски клуб. Појадокот беше понуден како шведска маса со богат избор на разновидни и здрави храни. Од шареноликата понуда на одлична храна, фудбалерот во чинијата беше одбрал: многу макарони во основата на чинијата, над нив три пржени лепчиња со јајца, а над лепчињата повторно многу макарони. Фудбалерот немаше вода, свежо цедени сокови, билкови одвари, овошје, салати, протеини... Му реков: "Момче, оваа јаглехидратна храна не е најдобар избор. Земи најнапред вода, потоа некој од овошните сокови, дополни ја чинијата со овошје, зеленчук, белковини. Вака, оброкот ти е многу едноличен, ти недостасуваат ензими за варење на храната, минерали, витамини. Овој оброк тешко ќе го свариш, ќе те дехидрира и ќе ти ја намали енергијата и свежината". Тој ми одговори: „Тестенините се мојата омилена храна. Течности, овошје и зеленчук речиси не користам. А гледам дека нема ниту пилешки стек сервирано“. И така, поминавме една недела на турнирот. Слична беше ситуацијата и за време на наредните оброци. Турнирот заврши, а јас не успеав да ги променам неговите навики.

Вовед

Правилната исхрана влијае врз градбата, функциите, имунитетот, работоспособноста со еден збор врз целокупното здравје и спортска успешност на спортистот. Меѓутоа, за да се остварат овие дејства на исхраната, потребни се уште многу други предуслови.

Еден од нив е и отстранување од исхраната на храните штетни по здравјето. Во методиката на нутрициската обука на спортистите еден од првите чекори е отстранување од исхраната на храните штетни по здравјето и спортската успешност. Затоа, спортистот треба да се запознае со составот и несаканите дејства на овие храни. Во современиот начин на живеење и исхрана

такви храни има многу, а во текстот што следува одбрани се само некои кои веројатно предничат по своето штетно дејствување.

Газираните пијалаци и пакуваните овошни сокови.



Во составот на газирани пијалаци и пакуваните овошни сокови влегува вода, состојки кои даваат вештачки вкус, бои, конзерванси. Како засладувачи се користат големи количини шеќер или пченкарен сируп кои се нездрави. Тие имаат т.н. висок гликемичен индекс, што значи дека веднаш после нивното внесување го подигнуваат нивото на гликозата во крвта, како реакција за нормализирање на состојбата се лачи инсулин од панкреасот, што може да резултира со т.н. реактивна хипогликемија т.е. намалување на шеќерот во крвта. Вакви нагли и големи осцилирања на гликемијата се оптоварување за хормонскиот систем и организмот во целина.



Понекогаш во ваквите пијалаци се додаваат и метилксантини (кофеин, гуарана) со цел да се стимулира, расположи и енергетизира потрошувачот. Ова претставува дополнителна стимулација на симпатичкиот дел од вегетативниот нервен систем т.е. дополнителен стрес за организмот, можност од „изгорување“. Дополнително метилксантините може да доведат до дехидрација, а таа ги намалува физичките и функционалните способности.

Како резултат од долгото стоене на сокот во пакувањето се намалува концентрацијата на витамини. Пиењето големи количини од овие пијалаци доведува до дехидрација, зголемен внес на калории, пораст на телесната маса, замор, зголемен ризик од појава на шеќерна болест, болести на срцево-сადовиот систем, покачен крвен притисок.

Истражувањето во кое биле опфатени 500 ученици во тек на 19 месеци покажало дека децата со секој газирани сок добивале по 0,24 кг/м² во индексот на телесна маса.

Во едно друго истражувањето кое траело 8 години и биле опфатени 50.000 медицински сестри, било утврдено дека оние испитанички што пиеле повеќе газирани пијалаци добиле 8 кг во телесната маса. За разлика од нив медицинските сестри кои го намалиле пиењето газирани пијалаци добиле по 2,8 кг. телесна маса.

Американците, кои се љубители на газирани пијалаци и брза храна, преставуваат многу дебела нација – според податоци на Centers for Disease Control and Prevention во 2010 г. 35,7 % од возрасните и 17% од младите биле дебели.

Препорачлива замена: вода, свежо овошје, свежо цедени овошни или зеленчукови сокови.

Брза храна (анг. fast food)

Под брза храна се подразбира вид на храна која брзо се приготвува, сервира и е евтина. Понекогаш се нарекува и храна-ѓубре (junk food). Во брза храна се вбројуваат: помфрит, хамбургер, комбинација на хамбургер и помфрит, хот-дог, кебапи, бурек, пица и многу други, за жал, широко распространети храни.

Воопштено речено, брзата храна содржи многу масти и шеќери. Изобилието на масти го забавува варењето на храната, што е во контрадикција со ефектот на физичките вежби кои го забрзуваат метаболизмот. Поради големото присуство на масти и шеќери постои опасност од преголем

внес на калории и веројатност за развој на дебелина, метаболни проблеми (шеќерна болест, висок холестерол), срцево-садови болести.

Во современиот свет, како на пример кај децата и тинејџерите во САД, брзата храна е најпопуларна. Најпознат синџир на ресторани за брза храна е McDonald's. До пред неколку години фирмата отвораше на секои 8 часа по еден нов ресторан за брза храна во светот. Прашање е дали во иднина ќе биде така. Англискиот поборник за здрава исхрана Jamie Oliver успеа да го добие судскиот спор против McDonald's обвинувајќи ги дека храната што ја продаваат е нездрава.

Препорачлива замена: домашна пица, салата, супа.

Храни што содржат многу готварска сол

Готварската сол во составот има 97-99% е натриум хлорид. Сите други минерали се застапени само со 1-3%. Постојат различни соли, како на пр. рударски (камени) кои во составот имаат само натриум хлорид. Но, постојат и соли во чиј состав има различни минерали, а такви се морските и хималајските соли. Од сите минерали во солта најважни се токму оние што се среќаваат во најмали количини. Натриум хлоридот во организмот го има во доволни количини и нема потреба со него дополнително да се соли храната.

Вишокот на внесениот натриум хлорид го дехидрира телото, тоа доведува до замор, лошо влијае врз бубрезите, се нарушува метаболизмот на коските, а придонесува и во покачувањето на крвниот притисок.

Кога се додава натриум хлорид на зеленчукот, се нарушува природниот сооднос меѓу него и калиумот, што е штетно по здравјето. Во Америка просечниот дневен внес на натриум изнесува околу 3300 мг, а на калиум 2600 мг. Оваа пракса е многу далеку од препорачаната која изнесува <2300 мг натриум и >4700 мг калиум на ден.

Dr Quanhe Yang, Dr Elena V. Kuklina и соработниците (Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA. 2011. Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III), спровеле истражување на 12.267 млади испитаници кое траело 15 години и во кое дошле до сознанија за влијанијата на внесот преголеми количини натриум и премали на калиум врз здравјето на испитаниците.

Кај луѓето кои се хранеле на тој начин значајно бил зголемен ризикот од појава на смрт поради срцево-садови болести. Истражувањата покажале дека зголемениот внес на натриум бил поврзан со зголемена смртност од која било причина, додека зголемениот внес на калиум бил поврзан со помала смртност. Авторите сметаат дека односот натриум/калиум <1 има заштитна функција. Високите нивоа на калиум се заштита од појава на зголемен крвен притисок. Според тоа, од здравствен аспект многу важен е балансиран внес во организмот на минерали. Накратко, внесувајте што помалку натриум хлорид и внесувајте повеќе други микроминерали, посебно калиум.

Начини за намалување на внесот на натриум:

- * намалете го внесот на сол што содржи само натриум.
- * користете морска или рударска (камена) сол што содржат поголем број различни минерали, а помала концентрација на натриум.
- * консумирајте помалку термички обработена храна.

Начини за зголемување на внесот на калиум:

- * јадете повеќе овошје (пр. банани), зеленчук посебно лиснат, домати, компири, какао.
- * заменете ги вообичаените ужини со овошје, зеленчук, жита, семки, семиња, јатки.
- * користете калиумова сол.

Еве два примера за храни кои содржат различни концентрации на натриум и калиум. Крофната содржи околу 210 мг натриум и 120 мг калиум. Портокалот содржи 1,6 мг натриум и 150 мг калиум. Дополнително во портокалот има повеќе вода, биофлавоноиди, витамин Ц, растителни влакна, фруктоза (природен шеќер). Која од овие две храни е здравствено подобра ?

Храни што содржат бел шеќер

Храните што содржат големи количини бел шеќер се нездрави. Такви производи на пазарот има безброј: нутела, смрзнат шлаг, индустриски сладоледи, купечки крофни, шампити, баклава... NUTELLA содржи: 52-55% шеќер, 17-20% палмино масло, 13% лешници, 7% какао, обезмастено млеко. Маслото од палминото јадро содржи 81% заситени масти. Значи, во нутелата има 70-75% шеќери и заситени масти што претставува висококалоричен продукт. Поради ваквиот состав, употребата на нутела го зголемува ЛДЛ-холестеролот во крвта и ризиците за појава на срцево-садови болести.

Купечките крофни содржат и до 40% транс-масни киселини, шеќер, бело брашно, адитиви, акриламиди. Нивната калоричност изнесува 300 Kcal/100 грама.

Препорачлива замена: свежо овошје, фруктоза, мед, јачменов слад, маџун, јаворов сируп, суво овошје, агава, стевиа. Тие може да се мешаат со кокосово масло, ореви, интегрално брашно.

Постојат многу прехранбени продукти во кои концентрацијата на шеќери е голема, а тоа не се знае доволно. Тоа се т.н. скриени шеќери. Во табелата што следува прикажана е концентрацијата на шеќер во некои храни за кои тоа не би се претпоставило.

Таб. Содржина на тнр. скриен шеќер во некои прехранбени продукти

Продукт	Шеќер во грами	Продукт	Шеќер во грами
Кечап (100 г)	11,4	Вафли (100 г)	28
Сенф (100 г)	14	Чоколада (100 г)	56
Овошно кисело млеко (100 г)	12	Мусли со сушени овошје (100 г)	13,3
Солени крекери (100 г)	10	Лугеница (515 грама)	15,7
Сок од портокал (250 мл)	18	Кока кола (250 мл)	28

Приказна од праксата (В)

Одамна...Бевме со една селекција на повик една недела во еден хотел. Претпоставените ми ги исполнија барањата за дополнителна исхрана. Беа купени 5 тегли јачменов слад. Одлична, природна јачменова здрава храна за полнење на гликогенските депоа во организмот. Теглите стојеа постојано отворени, за време на секој оброк, на масите за јадење. Постојано го промовирав производот, но не одеше, не се јадеше – „многу е лепливо!“ – беше коментарот. Седмиот ден се враќавме дома. Од вкупно 25 спортисти и членови на стручниот штаб, беше изедена само половина тегла. Втората тегла беше пробана со неколку лажици, а другите три беа цели – непипнати. Онаа, половина изедената, беше на масата на која седев јас.

И сега, што да се прави со теглите?

Кога за една недела не ги убедив, има ли резон да им ги дадам и да ги јадат дома? Седнав до еден фудбалер во автобусот и од три саати возење веројатно еден час му зборував за користите на малтексот. Кога стигнавме во Скопје, три тегли му втурив во торбата одлучно велејќи му дека ќе има повеќе енергија за тренинзите и натпреварите. Не добив повратна информација дали навистина ги изеде.

Белиот леб е направен од бело брашно кое за време на процесот на мелење ги губи прехранбените вредности. Има висок гликемичен индекс што претставува оптоварување за панкреасот и организмот.

Препорачлива замена: интегрален леб кој е богат со минерали и витамини.

Пржените компири (помфрит) најчесто се пржат во хидрогенизирани масла на висока температура која ги уништува големите количини на витамините од Б групата кои се содржат во свежиот компир. Како последица од присутните масла нискокалоричниот свеж компир станува висококалоричен (200–700 Kcal во порција). Друг проблем кај приготвувањето на помфритот е што честопати во рестораните маслото за готвење не се користи за едно, туку за поголем број пржења. Маслата од канола, пченка или соја, кои постојано одново се подгреваат, ги уништуваат полинезаситените масни киселини и така јадењето станува понездраво. На тој начин се зголемува штетното дејство на помфритот. Честопати на пржените компири им се додаваат шеќер, сирење и/или кечап за да им се подобри вкусот. Овие комбинации на помфрит се уште поштетни.

Акриламидите се супстанции кои настануваат при пржење на намирници богати со скроб, како што е компирот. Тоа е хемиско соединение што е токсично и потенцијално канцерогено.

Во САД е класифицирана како екстремно опасна супстанција. Кај експериментални животни било утврдено дека акриламидот предизвикал тумори на адреналните и на штитните жлезди, белите дробови и тестисите. Исто така, бил утврден и неуротоксичен ефект, како и мутација на спермата. Се претпоставува дека постои голема веројатност до слични промени да доаѓа и кај клетките на човекот. Акриламидот има особина да ја надразнува кожата. Дерматитис и периферна неуропатија се симптоми што се јавуваат после изложеност на акриламид. Преку пушењето цигари во организмот се внесуваат три пати поголеми количини акриламид споредено со која било храна. Акриламидот е пронајден во пржена, но и во варена и во печена храна.

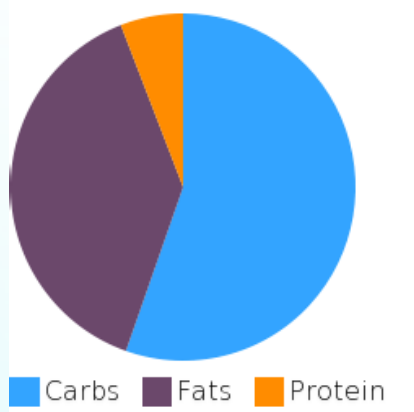
Јадењето помфрит го зголемува лошиот холестерол во крвта, доведува до шеќерна болест, дебелина, болести на срцето. Јадењето помфрит е штетно по здравјето и спортската успешност.

Препорачлива замена: обарен, варен или печен компир. Доколку компирот се пржи, тоа треба да

биде на масла кои поднесуваат поголема температура. Свинската маст поднесува висока температура, при што не се создаваат штетни состојки и се препорачува да се користи посебно во зимските периоди.

Чипсот претставува тенки парчиња зеленчук, најчесто компир, кои се пржат на висока температура во масла кои во тие услови создаваат штетни хемиски соединенија. Оваа храна е преполна со штетните транс-масни киселини. Според податоците на едно истражување во Англија, конзумирањето една кесичка дневно чипс е адекватно како да се испиени пет литри масло за готвење во текот на годината.

Snacks, potato chips, reduced fat - % Calories



Чипсот е штетна храна поради повеќе причини. Содржи големи количини заситени масти, а со тоа и калории. Тежински малата порција од дваесетина чипса содржи околу 150 Kcal и десетина грама масти. Поради тоа, кај луѓето кои јадат многу чипс постои голема веројатност да добијат проблеми со метаболизмот на мастите: зголемување на телесните масти, телесната маса и на холестеролот во крвта.

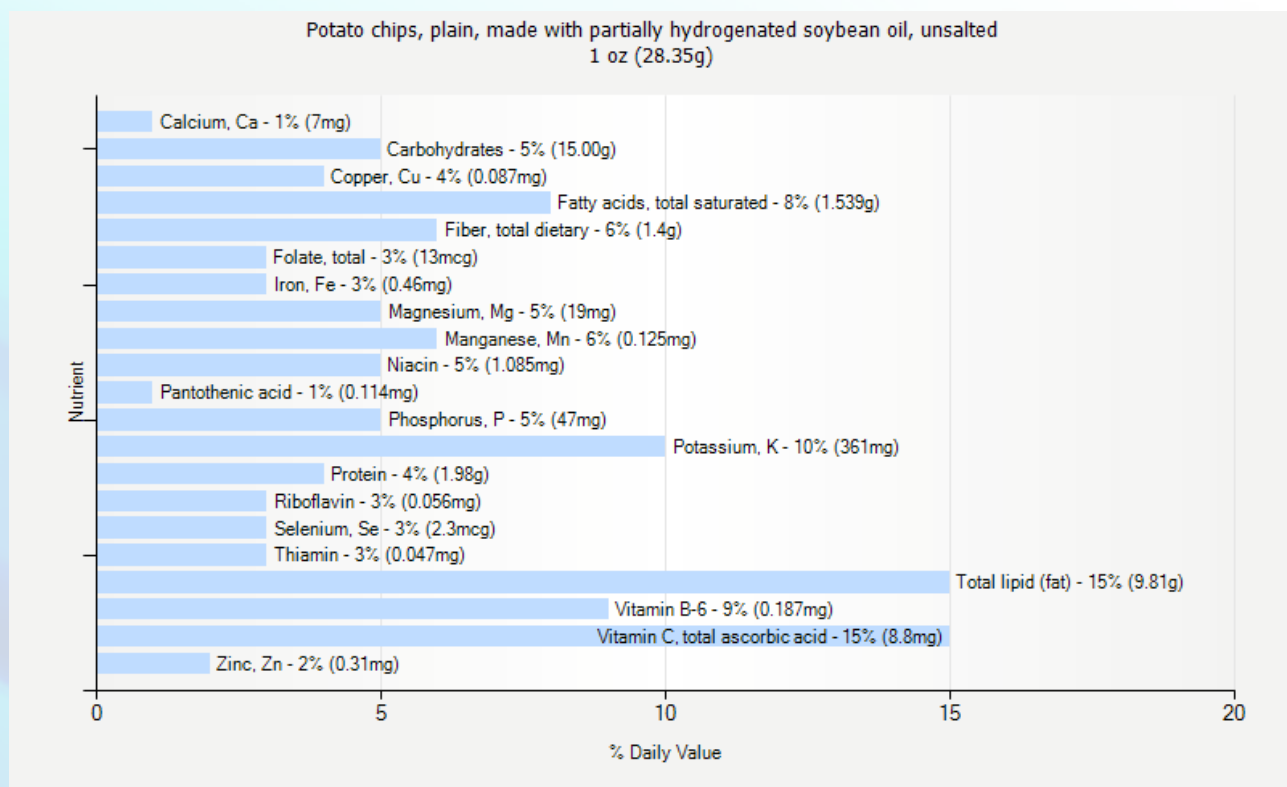
Нарушениот метаболизам на масти ја зголемува веројатноста од појава на срцево-садови болести.

Исто така, во чипсот има и многу сол. Една порција чипс содржи многу натриум (120-180 мг). Во едно истражување објавено во The New England Journal of Medicine од 2011 г. се вели дека секојдневното конзумирање на 28 г чипс за 4 години доведува до зголемување на телесната маса за 0.7 кг. Чипсот влијае врз појава на дебелина повеќе од зашеќерените пијалаци и обработеното месо.

Во составот на чипсот има многу различни вкусови кои го прават многу привлечен и популарен. За жал, тие дејства на осетите се нездрави, лажни. Едноставно речено, чипсот е полн со масти, калории, сол и секакви штетни состојки кои ги нарушуваат здравјето и спортската успешност.

Препорачлива замена: печен или варен компир зачинет со маслиново масло, магдонос.

Табела / чипс од компири, несолен, направен со хидрогенизирано соино масло



Приказна од праксата (Г)

Бевме на повик со две селекции две недели. Спортистите имаа три главни оброка и една ужина. Се обидував да им зборувам за правилната исхрана. За време на оброците им беше нудена храна која главно е од домашната македонска кујна, при што освен различни меса, риба, имаа и варива, различни салати, семки, природни засладувачи. И така, се чинеше дека се прифаќаат препораките за здрава исхрана.

Последната вечер спортистите побараа да одат да купат батерии од блиската бензинска пумпа. Ги пуштивме и тие се вратија брзо. Носеа две големи полни кеси. Со тренерот направивме „царина“. Што видовме? Чипсови, смоки, нутела, кока кола! Повторно ги опоменавме за штетното влијание на таквата храна.

Наредниот ден се вракавме со автобус кон Скопје. По два часа возење автобусот сопре на бензинска пумпа за тоалетни потреби. Излегов од автобус последен и влегов во продавницата. Спортистите чекаа на касите со кеси полни со смоки, чипсови, грицки.

Коментар? Тоа се нарекува апстиненцијален синдром – состојките на кои организмот е навикнат создаваат зависност (физичка и/или психичка) и ете, спортистот оди и го купува тоа што телото и психата неодложно му го бараат. Тој не ја донесува одлуката свесно и сам – одлуката е оформена несвесно поради физички или психички недостаток на одредени состојки.

Храни што содржат заситени масти

Зголемената количина заситени масти ги зачепуваат крвните садови, што го попречува крвниот ток и може да доведе до здравствени проблеми (мозочен удар и смрт). Според истражувањето на харвадските истражувачи кое траело 14 години, а било спроведено на 80.000 жени, зголемениот внес на заситени масти во исхраната за 5% довел до зголемување на шансите за појава на болести на срцето за 17%. Воедно, зголемениот внес на транс-масни киселини за 2% го зголемил тој ризик на 93%. Заситените масти не треба да бидат целосно елиминирани од исхраната. Тие треба да бидат присутни во исхраната со 20-25% од вкупниот калориски внес.

Според Journal of the American Medical Assn. за намалување на ризикот од појава на срцево-садови болести подобра е диетата со умерена количина на масти, отколку диетите со многу низок внес на масти кои доведуваат до покачување на

триглицеридите. Кај овие диети клиентот намалувајќи го внесот на мастите го зголемува внесот на јаглехидрати, што има за ефект намалување на вкупниот холестерол, но и на HDL-холестеролот, а тоа доведува до зголемување на ризикот од срцево-садови болести. Преминот од масна исхрана кон јаглехидратна доведува до пораст на крвните концентрации на инсулин, што ги оптоварува панкреасот и метаболизмот на јаглехидратите.

Мајонезот е густ, ладен висококалоричен, направен од жолчки од јајца и од масло, а зачинет со лимонев сок, оцет, сол, сенф, пипер, рен и други зачини. Може да служи и како основа за правење други покомплексни јадења. Се служи со сендвичи или со салати кои поради присутните масти стануваат повкусни. Консумиран во големи количини здебелува.

Препораки: доколку се консумира мајонез, тоа да биде ретко и во мали количини. Бидејќи мајонезот содржи многу калории, евентуално препорачлив е за зимно време, а не среде лето.

Препорачлива замена: мајонез со помалку заситени масти или сенф.

Храни што содржат трансмасни киселини

Маргаринот се произведува од растителни масла кои од сончогледот се извлекуваат со помош на хемикалии. Во тек на постапката се развива висока температура која ги уништува термолабилните витамини и антиоксиданти кои се содржат во сончогледот.

Исто така, се создаваат слободни радикали кои може да предизвикаат големи оштетувања на клетките и да го зголемат ризикот од појава на карцином.

Маргаринот е штетен и поради тоа што содржи транс-масни киселини. Нивните количини во маргаринот се големи поради тоа што е додаден водород чија функција е да ја одржува цврстата агрегатна состојба. Без него маргаринот би се претворил во масло. Транс-масните киселини се продукт на процесот на хидрогенизација во прехранбената индустрија. Маргаринот се наоѓа во скоро сите храни за грицкање и во другата прже-на храна.

Функцијата што транс масните киселини ја прават во маргаринот е иста со онаа што станува во организмот, поточно во крвта. Имено, тие ја прават крвта погуста, што предизвикува поголем отпор при нејзиното движење. Тоа не е добро затоа

што крвта потешко се движи низ крвните садови. Транс-масните киселини стимулираат таложење масти во телото, го зголемуваат нивото на лошиот, а го намалуваат нивото на добриот холестерол, ги нарушуваат метаболичните процеси, доведуваат до болести на црниот дроб, инсулинска резистентност, шеќерна болест, зачепување и вкрутување на артериите и крвните садови, појава на срцево-сдови заболувања, мозочен удар, некои видови рак, кожата станува тврда, нефлексибилна, стара.

Содржината на транс-масни киселини треба да се следи на етикетата на прехранбениот продукт. Потрошувачот треба да внесува помалку од 0,5 г. од овие штетни масти во еден оброк.

Препорачлива замена: термички обработен путер (ги). Домашно подготвени кекси со путер или кокосово масло.

Сувомесни производи

Во сувомесни производи влегуваат: кренвиршли, паштети, шунка, колбаси, пршута, салама и многу други. Процесот на производство кренвиршли, паштети и сувомесни производи е сличен – се изработуваат од месо со најлош квалитет и најевтино, од сите внатрешни органи, кожа, нокти, нозе, црева, жили, сало, масти, коски, рскавица, лигаменти, влакна и други малку квалитетни делови од животното. Месото (свинско, телешко, пилешко или мисиркино) чини помалку од 30 %. Потоа во масата се додава зеленчук, соја, зачини, конзерванси (натриум нитрат, калиум и калциум трифосфати, натриум аскорбат), подобрувачи на вкусот, емулгатори, стабилизатори, арома, бои (кармин), билки, екстракт од пиперка, вино и многу други состојки, за да бидат попривлечни и повкусни за јадење. Во овие производи се става и скроб (најчесто од компир) или иситнет двопек помешан со сол. Скробот врзувајќи ги состојките придонесува за поголем волумен на продуктот, а и го подобрува вкусот. Поради неговото присуство, кренвиршлите после термичката обработка го зголемуваат волуменот. И така, на крај, кренвиршлите стануваат меки, сочни, со благ вкус и мириси на кои тешко им се одолева. Тоа што кренвиршлите се вкусни не значи дека се здрави – напротив.

Спецификациите за составот на кренвиршлите добиени од различни произведувачи се различни поради што постојат и разлики во квалитетот. Просечниот состав на кренвиршлите е: вода 56-

62%, масти 17-23%, протеини 12-16%. Од податоците наведени во табелата може да се заклучи дека во нивниот состав нема витамини, има многу малку минерали, протеини, антиоксиданти.

Количина	1 (52 грама)	% од дневни потреби *
Калории	151	
Вкупни масти	13 г	20
Полинезаситени	2,3 г	
Мононеаситени	6 г	
Холестерол	40 мг	13
Натриум	567 мг	23
Калиум	79 мг	2
Вкупно јаглени хидрати	2,2	
Диетни влакна	0	
Протеини	5	
Витамин А		0
Витамин Ц		0
Витамин Д		0
Витамин Б6		5
Калциум		5
Железо		3
Магнезиум		2

* Процентот на дневни потреби е базиран на 2000 Kcal dieta.

Дневните вредности може да се поголеми или помали зависно од калориските потреби.

Во кренвиршлите има многу готварска сол (2%) што ги класифицира како високо солена храна. Една кренвиршла содржи околу 0,6 грама сол. Високата концентрација на сол претставува опасност од покачување на крвниот притисок, мозочен и срцев удар.

Натриум нитритот (E250) служи како конзерванс на преработеното месо. Поточно, придонесува месото да биде подолго време употребливо на тој начин што го спречува развојот на бактериите *Clostridium botulinum*, а воедно придонесува во зачувувањето на бојата на соленото месо. Сето ова е добрата страна од медалот. Меѓутоа, натриум нитритот за време на термичката обработка се поврзува со амините создавајќи канцерогени соединенија под име N-нитрозоамин за кои се смета дека се одговорни за појавата на ракот на органите за варење на храната (црева, желудник) и мозокот.

Истражувачите од Центарот за истражување на ракот во Хаваи и Јужна Калифорнија спровеле лонгитудинално истражување кое траело 7 години. Испитаниците, 190.000 на број, биле на возраст од 45 до 75 години. Заклучоците од истражувањето се дека оние испитаници кои јаделе многу обработено месо имале за 68% повеќе шанси за добивање рак на панкреасот, во споредба со оние што истите продукти ги јаделе во минимални количини.

На кренвиршлите им се додаваат и калиум и на-

триум трифосфатот (E451) кои се вештачки соли кои служат како стабилизатори и емулгатори овозможувајќи мешање на маслата и мастите со водата. Не се познати нивните влијанија врз здравјето на организмот.

Во кренвиршлите има и млечни протеини, E452 (полифосфати), E301 (натриум аскорбат), E160 c (кармин) црвена боја која се прави од инсекти чии оклопи се варат во амоњак или натриум карбонат, екстракт од пиперка. Овие состојки колку и да не се штетни по здравјето се одвишни затоа што може да се внесат како оригинални продукти што е поздраво и поевтино.

Консумирањето храна со ваков состав предизвикува многу нездрави ефекти во организмот како на пр. зголемен ризик од појава на карцином на дебелото црево.

D-r Rachel A. Thompson, од Светскиот фонд за истражување на ракот, смета дека кога би се јаделе помалку од 70 г месни преработени храни неделно, би се намалил бројот на заболени од карцином во година за 4000. Истражувачите од фондот, анализирајќи 7000 истражувачки студии, утврдиле дека можностите за добивање рак се поголеми кај луѓето кои јадат кренвиршли, шунка, салама.

Според Американскиот институт за истражување на ракот, шансите да се добие рак на органите за варење на храната расте за 20% кај луѓе кои дневно ќе изедат еден сендвич со кренвиршли. Кренвиршлите се виновни и за 17% на смрт со задушување кај деца помали од 10 години.

Паштета е паста за мачкање која може да е животинска (месо, црн дроб) или растителна. Се служи со леб или тост. Повеќе од половина на паштетата е вода. Паштетите во црево се со полош квалитет од оние во конзерва.

Со често консумирање на кренвиршли и други слични сувомесни производи се зголемува ризикот од карцином на панкреасот за 67%. Индустриски обработените кренвиршли и сланина содржат натриум нитрит кој го поврзуваат со појава на леукемија кај децата и тумор на мозокот кај бебињата.

Американската коалиција за превенција на канцер советува децата да не користат повеќе од 12 кренвиршли на месец. Доколку не може да се исфрлат целосно од исхраната, најдобро е да се јадат што помалку и да се консумираат оние без натриум - нитрит.

Заклучок: доколку половина од составот на овие продукти е вода тогаш поздраво и поевтино е да пиете вода отколку да давате пари за водата во кренвиршлите и паштетите. Овие производи содржат помалку корисни состојки отколку штетни. Кренвиршлите, паштетите и другите сувомесни производи спаѓаат меѓу најштетните по здравје.

Препорачлива замена: месо, риба.

Приказна од праксата (Д)

- Докторе, што ќе имаме денес за ручек ?

Пилешки стек и помфрит ?

Му одговарам: Не, денес ќе јадеме кремнадли од ајкула со брокули и прокељ.

- Ти докторе ме зафркаваш ! Зарем се јаде ајкула ? А, и зошто би ја јаделе ! А зошто не ни даваш пилешки стек?

- Пилешки стек не ви давам затоа што е полн со хормони, а пилето е многу питомото и лесно станува плен на соколот и орелот. Јас ќе ви дадам кремнадли од ајкула затоа што таа живее во морска средина со многу минерали, има одличен имунитет, енергија, агресивна е, така што имам желба да добиете малку од тие особини и да победите!

- Е, навистина докторе длабоко си ја забегал!

Зошто спортистите тешко се одвикнуваат од штетните навики на исхрана и тешко преминуваат кон здравите ?

Што станува на информациско и комуникациско ниво за време на дијалогот меѓу штетниот и здравиот став ?

1. Со додавање секакви вештачки подобрувачи на мирисот и вкусот на прехранбените продукти, природните биолошки осети (вкус, мирис) се излажани. Потрошувачот се идентификува со вештачки додадените состојки, а не со природниот мирис и вкус на храната. Тој не може да разликува што е мирис и вкус од природната храна, а што е мирис и вкус на еднадвор додадените состојки. Потрошувачот смета тоа што е вкусно (вештачки изиграно од штетните додатоци) дека е и здраво и дека тоа се однесува на здравите компоненти од храната.

2. Редовно хранејќи со таква храна спортистот ги развива и поткрепува условните рефлексии кон таквите прехранбени продукти.

3. Здобиењето условни рефлексии на однесување

претставуваат создавање фиксиран (крут, стар, неактуелен) начин на комуникација со храната, соговорникот, информациите.

4. Спортистот нема примано доволно квалитетни теоретски информации за да може да ги разграничи здравите од штетните дејства на прехранбените продукти.

5. Спортистот не е едуциран за методите на:

- А) дистанцирање / непоистоветување со осетите,
- Б) бришење на старите нефункционални модели на комуникација и донесување одлуки,
- В) освестување на хранителниот акт.

И така, спортистот континуирано и циклично се врти во магичниот круг (Circulus vitiosus) оформен од опсесивната врзаност кон нездравата храна на една страна, и неприемчивоста за примање на препораките за конструктивна промена кон здрава исхрана, на другата страна.

Кога ќе дојде момент да му дадете совет на спортистот за здрава исхрана, еве како тој приближно реагира:

* „Храната ми е вкусна, а докторот вели да не ја јадам, нешто не е во ред“ (точка бр. 1).

* „Јас секогаш сум се хранел на овој начин, а овој доктор сака да ми ја одземе оваа зона на комфорт“ (точка бр. 2)

* „Јадењата на докторот се без врска: рукола, цитрони, мед, таан. Та ние не сме канаринци па да јадеме просо! А мене ми се јаде помфрит со кечап и палачинки со еуро крем.“ (точка бр. 3).

* На еден собир прашувам двајца спортисти зошто одбраа да јадат кренвиршли од толку многу други здрави храни, а тие ми одговорија: „Мислевме дека ќе бидат добри! „Мојот коментар беше: „За кренвиршлите нема потреба да се пробуваат и да се оценува дали се добри. Тие однапред, без пробање, не чинат, не се здравствено добри, туку се штетни“ (точка бр. 4).

Консумирањето нездрава храна е алармантно и за тоа зборуваат многу стручњаци. Така на пр. независната американска лабораторија Natural Nevsa анализираше повеќе од 1000 вида различни храни: „здрава“, брза храна, витамини, житарки и др. Д-р Majk Adams, главниот научник на лабораторијата, дошол до следниот заклучок: Многу од храните предизвикуваат психички болести, деменција, стрес, депресија, губење на способноста човекот да размислува рационално, недостаток на концентрација, неплодност,

оштетување на органите. Многу често доаѓа и до појава на кожни болести, тумори, мозочни удари. Д-р Majk Adams е многу радикален – тој вели дека дефинитивен резултат од масовното користење храна со токсични отрови и тешки метали доведува до: масовно лудило, пораст на криминалот, колапс на масовната работна снага, зголемување на зависниците од државната благајна, колапс на демократијата која не може да заживее поради когнитивната ретардација на масите кои имаат право на глас, пораст на затворската популација, како и целоен колапс на способноста на сеопштата јавност која не може да ги разбере ниту основните информации што им се сервираат во масовните медиуми.

Заклучоци

Еден од важните фактори што придонесува во одржувањето на одличното здравје и високата работна способност кај спортистите е и правилното хидрирање, исхрана и суплементација. Првите чекори во таа методика се откажување од храните што се штетни за здравјето. Овој процес не е едноставен, не е лесен, ниту брз. Зошто? Во игра се вештачките и привлечни вкусови на храните. Нивната функција е пазарната економија, здравствена измама на потрошувачот. Дали сите привлечни вкусови на храната се природни и здравствено добри? Осетите, миризбата и вкусот на храната може да излаже и тоа е чест случај. Сетете се за кренвиршлите – толку сочни, вкусни од една страна, додека од друга страна е нивниот состав – збирштина од се и сешто.

Кога се зборува за прехранбени продукти што се штетни тоа не значи нивно рекламирање. Напротив, тоа значи запознавање на спортистите со лошиот состав и нездравите влијанија на состојките.

Тренажниот процес во спортот пред се е насочен кон подобрување на техниката, тактиката и физичкото оптоварување. Недостасува тренинг за хидрација, исхрана и суплементација. Постои нерамнотежа меѓу големиот квантитет на тренинг-содржините (времетраење, интензитет и фреквенција на тренирање) на една страна, и малата застапеност на содржини од хидрацијата, исхраната и додатоците во исхраната.

Водата, храната и додатоците во исхраната се биолошкиот фундамент, структурата на ткивата, биохемијата, физиологијата, енергетиката на организмот – со еден збор базата од која зависи спортската способност и успешност.

Решението е во раното едуцирање на спортистите, родителите, тренерите, членовите на управата, соиграчите, готвачите во рестораните каде што се хранат спортистите.

Ludwig Eduard Boltzmann во 1906 г. ја создал ентрописката формула според која се тече од ред кон неред: во неживата природа (пр. бокалот се крши), во живата природа (пр. човекот е смртен) и дефинитивното до универзумот (тој се шири, но во тоа негово ширење тој згаснува).

И така, предизвикот е во тоа мноштво на нездравихрани да се одберат здрави.

Во тој хаос да се биде креативен, свесен, да се грижиш за своето здравје и спортска успешност.

Има излез. Чарлс Бернар вели: „Проблем? Што е тоа? Влегуваш во него и го решаваш!“

Приказна од праксата (Г)

Со две млади фудбалски селекции бевме во Кипар на меѓународен турнир една недела. Трите оброка беа сервирани како шведска маса. Голем избор здрава медитеранска храна, вкусно приготвена, разнообразие од се и сешто. Се обидував да ги заинтересирам фудбалерите од тоа мноштво храни да ги одберат најдобрите, а да ги одбегнуваат нездравите. Третиот од фудбалерите беа приемчиви во препораките.

Од четвртиот ден веќе со фудбалерите од двете селекции поминувавме меѓу масите во ресторанот и го анализиравме изборот на храната кај фудбалерите од другите репрезентации. Еден од нашите фудбалери предничеше во отвореноста, интересот, приемчивоста на информациите и примената во пракса.

Навечер легнуваше рано, наутро се будеше сам во 6 и на плажата се активираше со лесни, енергетски вежби, дишеше, гледаше во сонцето.

Едноставно, здрав и спортски начин на живот. Беше момче со кое одлично се соработуваше. Имаше ѕвезда, сјај во очите. Две години подоцна, есента 2016г почна да го носи црвено-белиот дрес на Црвена Звезда. Нека му е со успех !

ВАЖНОСТА НА КОНДИЦИСКАТА ПОДГОТОВКА ВО ФУДБАЛОТ

Иван Јовановски,

кондициски тренер, А-репрезентација

Фудбалската игра прерасна во специфично толкување на човечката потреба за движење, натпреварување, надмудрување и за израстување во секоја смисла на зборот.

Фудбалот со своето социјално и општествено влијание и благодарение на неговата распространетост и константно растење и развивање, поддржано од страна на ФИФА и УЕФА, стана најпопуларен спорт во историјата на човештвото. Фудбалот како високоинтензивен, мултидимензионален спорт изискува неоспорно многу во функционална, моторичка и психолошка смисла. Судирот на разни идеи, пристапи, филозофии и кибернетички модели го направи фудбалот конгломерат на најразлични технологии, индустрии, симбиоза на огромен човечки ресурс, талент, знаења, наука итн.

Потребата за поголема физичка подготовка е константно во пораст следејќи ја потребата од што поактивна и поатрактивна игра наметната од интересот, динамиката на развој, правилата на играта, тренингот, методите, технологијата, стратегијата, тактиката и многу други интегрални делови на фудбалот што рапидно се менуваат низ времето. Модерниот фудбал изобилува со брзи контранапади и пресинг низ целото поле, поголемо време поминато во активна игра, агресивноста и компактната во одбранбените зони, што бараат високо темпо, фокус и голема психофизичка подготовка, дуел, борба и сето тоа со голем ризик од повреди.

Тенденции како позитивниот посед во игра ја зголемуваат можноста за гол и изобилуваат со продорни акции и завршници.

На светското првенство во Германија 2006 од сите постигнати голови 67% се постигнати со еден контакт (шут) и 16% со два контакта (прием и шут) или вкупно 82% од сите постигнати голови се случиле од ситуации каде што играчот што го егzekутира голот претходно има само еден или два контакта со топката. Оваа укажува на брзината и потребата од брза реализација во дадени ситуации. Овој процент во Јужна Аф-

рика 2010 е 84% и покрај компактната одбрана што оневозможува слободен простор за маневар фудбалерите се приморани да реализираат акции во дел од секундата, а затоа се потребни високо мајсторство, антиципација, агилност, брзина и прецизност.

На последниот форум на тренери во Скопје во 2017 година Миксу Пателаинен ни соопшти интересни податоци од Европското во Франција во 2016 година, во групната фаза од 69 гола 19 се постигнати од 80. до 90. минута и 7 гола се постигнати во дополнителното време, ова дефинитивно ја потврдуваат значајноста на кондициската подготовка и менаџментот на енергетскиот ресурс и неговата распределба, особено во последните 15 минути од натпреварот каде што и во тактички план се „крши“ резултатот.

Потребата за детални анализи и истражувања во полето на функционалната подготовка во спортот, па и во фудбалот, се јавуваат уште во 50-тите години од минатиот век каде што се спроведени истражувања од страна на Реиндел и Рошхам во полето на кардиоваскуларната и респираторна реакција под физички напор.

Ваквиот тип теренски истражувања подоцна претставуваат база за создавање на интервалната метода. Во втората половина од 20 век шведскиот физиолог Астранд ги претставува тренажните методи за развивање на различните енергетски процеси преку интервалниот и интермитентниот тренинг.

Целта на ваквите методи е да се подобри лактатниот капацитет кај спортистите, и да се постават општи стандарди и тестови каде што тренерите ќе имаат референтни податоци за нивната работа на физиолошки план подобрувајќи ја максималната кислородна потрошувачка, аеробниот и анаеробниот праг. Голем број научници во минатиот век (Зациорски, Хил, Верхошански, Купер, Матвејев и др.) во сферата на спортската физиологија ги удираат темелите на научниот пристап во спортот.

Фудбалерите во денешно време се побрзи, по-силни и поиздржливи од нивните колеги пред една или пет децении, но евидентно има разлика и во морфолошка смисла, константниот пораст на фудбалот во физикусот ќе отвори врата за многу промени во фудбалската игра, спрегата помеѓу правилата и брзината на игра е постојано активна.

Нема долго да помине и ќе бидат на маса ставени најразлични предлози за промена во правилата за да се надолжни потребата за повеќе активна игра. На пример, идеи од типот (наместо 3 да имаме 5 измени или наместо два-пати по 45 минути со 15 минути пауза, 3 пати по 30 минути со 5 мин. пауза).

Балансот помеѓу брзината, силата, агилноста, флексибилноста и издржливоста во тренирањот процес и нивната интегралност со Ball-Oriented Approach е главен приоритет кон кој треба да се фокусираме како фудбалска заедница.

Топката како тригер и акцелератор на севкупната спrega на енергии во полето мора да се втемели во кондицискиот трениражен процес како база каде што ќе се стимулира спецификата во секоја варијабла. Во едно предавање (Fitness for Football - UEFA philosophy and review) од Норвежаните Андреа Морисбак и Сигмунд Аполд-Асен, кои воедно се предавачи на УЕФА се допира самата срж од каде што треба да се црпи правецот за целиот трениражен процес.

Според нив, следнава максима треба да биде модус операнди во тренерската пракса: - Играта ги поставува сите прашања, а воедно ги дава и сите одговори. За нив од суштинско значење не е да создаваме подобри атлети, туку подобри фудбалери. Ова комплетно ја менува сликата кога е во прашање кондиционирањето во овој спорт. Бидејќи практиката од пред неколку децении, кога и започнува да се дава особена важност на физичката подготовка како посебен сегмент во трениражниот процес, тргнува од почетокот на атлетиката и некои други спортови и спортски дисциплини. Од 1990 година физичката подготовка и нејзината улога се дефинира и редефинира водејќи до судир на разни концепти и методологии. Дали тренерот по физичка подготовка ќе биде изолиран во својот сегмент или ќе биде тренер со фудбалски познавања и адаптиран пристап кон фудбалските вештини.

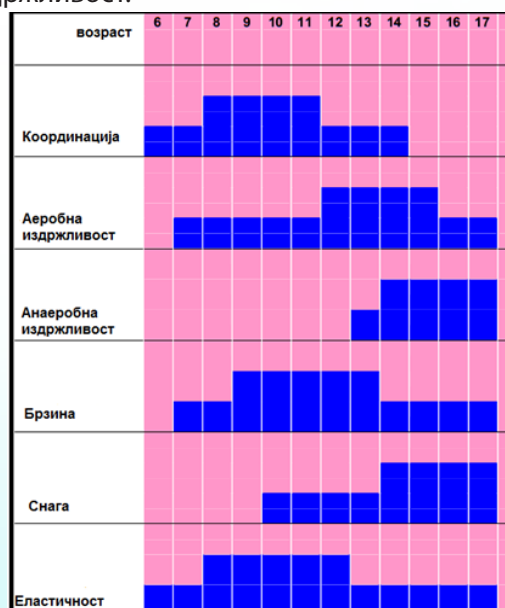
Анализирајќи ги движењата во текот на играта можеме да видиме дека освен цикличното трчање фудбалерите прават најразлични нагли

движења, скопови, слајдирања, скокови, стартови, ротации и техничко специфични движења со топка со цел да ги остварат зададените цели. За сето тоа се потребни одлични капацитети во функционална смисла, сила, брзина и агилност. Кондицијата во подготовката кај фудбалерите е важна од два аспекта, едната е подобрување на перформансите, а другата во редуцирање на можноста за повреда, односно превенција. Проблем во практиката се јавува во неможноста за соодветна евалуација на перформансот и учиниот поврзан со искористување на енергоресурсот и адаптациското дејство на трениражниот процес.

Освен тоа, секој перформанс и индивидуа во целокупниот трениражно-натпреварувачки циклус треба да биде проследен со некаква евалуација, тест и друго. Клучот на секој континуиран успех е во евалуацијата и подобрувањето на сите процеси во системот. Без евалуација на постигнатото нема напредок.

Играчкиот потенцијал и ресурс е особено важен бидејќи оформувањето на сите компоненти во развојот на фудбалерот поминува во неколку фази на психомоторното созревање и техничко тактичкото накалемување. Дозираниот и целисходниот трениражен стимул во развојната постапка е клучен за продуцирање и одржување висококвалитетен фудбалер.

Сензитивните развојни фази се битна алка во целиот процес, кај младите фудбалери на возраст од 10 до 11 години потенцирајте ја агилноста (пр-гавост) и брзина, од 12 до 13 агилност, брзина и експлозивност/14-15 години експлозивна моќ, брзинска издржливост, агилност/16-17 општа издржливост, снага, агилност/18-19 сила, брзинска издржливост.



Модел за сензитивни фази (Мартин,1982)

Основа на интензивноста во играта е (work-to-rest ratios - сооднос помеѓу работа и одмор) што во основа е и почеток на создавање на секоја тренинг-програма карактеристична за потребите на одреден спортот што произлегува и од правилата на самата игра како што погоре спомнавме.

Понекогаш спринтовите во текот на играта може да бидат екстензивни и до 10 секунди. На пример, во некаков контра напад што како високо интензивната работа бара соодветно време за закрепнување. Закрепнување во тренажна вежба е стриктно определен, но во игрова пракса е проследен со неочекувани дејствија.

Закрепнување за време на игра е во форма на стоење, одење или цогирање. Ваквиот сооднос може да дојде и до 1:7 (акција-рекуперација) во игровиот ритам.

Елитните фудбалери прават од 1000-1400 специфични движења за време на натпреварот (на секои 4-6 секунди), карактеризирани со забрзувања и нагло редуцирање на брзината пропратено со шутирање и дриблинзи најчесто пресликани во играта 1 на 1 каде што и се оформува вишокот на тактички план, што особено го детерминира исходот на натпреварот.

Со помош на најразлични уреди со ГПС или софтвери со спектар диференцијација, многу лесно може да се дојде до учиниот на еден фудбалер за време на натпреварот, кој во елитна категорија ќе помине од 10-12 километри во различно темпо – од нив некаде околу 2 километри ќе бидат поминати со голема брзина од >4 m/s. Генерално гледано тоа и не е толку многу кога ќе се спореди со некои други спортови.

Но промената на правци, и погоре наведено то нагло запирање и забрзување, бара огромен енергетски расход, стрес на зглобовите и мускулните ткива кои неможат директно да се доловат прецизно со каков било софтвер туку низ формули кои индиректно можат да го определат индексот на стрес и акумулација (load index - жироскоп технологија).

За време на натпреварот фудбалерите прават од 50-150 одделни истрчувања со висока брзина ($>4,5$ m/s) со различна дистанца, различно времетраење и забрзување, а тие се случуваат во просек на секои 40-50 секунди, додека максималните спринтови се повторуваат од 20 до 60 по натпревар кои најчесто се со кратки дистанци 10-20 метри и времетраење од 2 до 3 секунди.



Ако се поделат на општото време тие се повторуваат на секои 1:30-4:30 минути во зависност од нивото на натпреварот. Брзото трчање и спринтовите се присутни со 2-4% од целокупното време, каде што максималните спринтеви (> 7 m/s) заземаат само 1-1,5% од општото време.

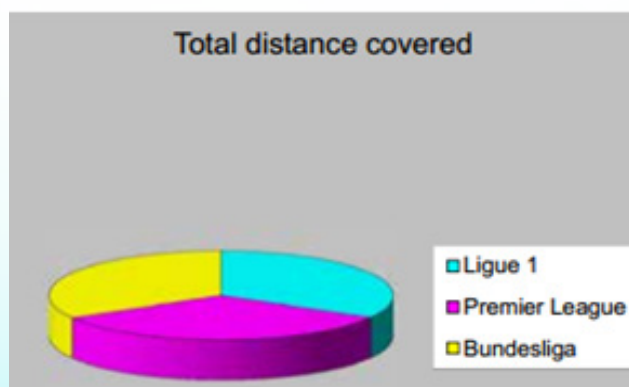
Морх, Круструп и Бенгсбо (2003) носат заклучок во едно од нивните истражувања дека фудбалерите од елитно ниво поминуваат дистанца со високо темпо на трчање што е за 28% поголема во однос на оние што не припаѓаат на елитната класа, а дистанцата помината во спринт е за 58% поголема во однос на оваа група.

Team	Ave. $\pm$ SD
Total distance covered by team (in m)	115767 $\pm$ 371
+ 24 km/h (in m)	2734 $\pm$ 91
21-24 km/h (in m)	3072 $\pm$ 97
No. of sprints at over 24 km/h	123 $\pm$ 4,24
No. of sprints between 21-24 km/h	217.5 $\pm$ 7.78

* Ave. $\pm$ SD: Average $\pm$ standard deviation



Графикон кој покажува истражување направено од 140 натпревари каде што се прикажани просечна дистанца, интензитет и број на поедини истрчувања (спринтови) од врвни клубови во Англија, Франција и во Германија во сезона 2010/2011 – (извадок од прирачникот на УЕФА Small-sided games and integrating physical preparation)



Голем дел од времето поминато во натпревар служи да се воспостави физиолошка рамнотежа и закрепнување. Остатокот е во „црвената зона“, односно со интензитет каде што телото ќе произведе лактати и отпадни метаболити што ќе доведе до замор дополнително оптоварен и од нервната исцрпеност.

Спринтовите и трчањето во високо темпо заедно со способноста на телото што побргу да закрепне од настанатиот замор се оние фактори што придонесуваат за позитивен ефект кога е во прашање физичкиот сегмент.

Просечниот интензитет за време на натпреварот достигнува 70-75% од максималната кислородна потрошувачка, а просечната срцева фреквенција (СФ) достигнува 85% од максимумот, додека пак за време на натпреварот СФ варира во распон од 65 до 98% од индивидуалниот максимумот.

Самиот збор кондиција претставува норма или ниво на состојби што треба да се исполнат за да имаме минимум од потребното за да спроведеме одредена активност во екстензивна фаза од 90+ минути кога станува збор за фудбалот.

Секоја вежба, без разлика дали се спроведува во главен, подготвителен и завршен дел на тренингот или се изведува со игрова практика или полигонски, има импакт и адаптациска динамика врз организмот.

Кондицискиот тренер пред се треба да внимава на општиот обем и на интензитетот на работа (интегрирајќи ги и тактичко-техничките сегменти од тренингот) и специфичната распределба на активациски, одржувачки или адаптациски целисходно насочени активности (вежби).

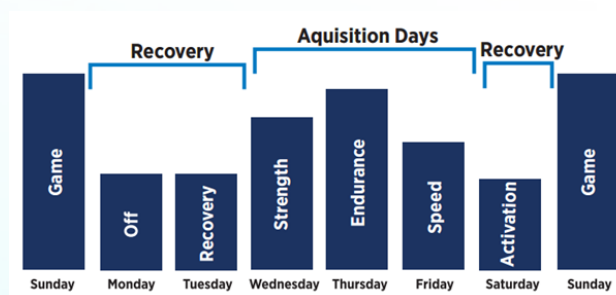
Успехот на тимот ќе зависи од синтетички на следниве фактори - фактор на потенцијалот (физичка подготовка, биоритам, енерго-ресурс (храна), факторот на имплементација на потенцијалот (психологија, техника, тактика). Освен ова, кога е во прашање тренажниот процес, треба да се внимава на периодизацијата односно распоредот и типот (насоченоста) на тренинзите, особено во микро и мезо циклусите.

Тимовите денес се соочуваат со потребата од балансирање меѓу желбите (амбициите) и можностите за натпреварување на повеќе фронтови (првенство, домашен куп, еврокупови). Сето ова ја диктира структурата и фондот на играчи (по квантитет, квалитет, возраст) дополнително во однос на ова се додаваат и регулативите или правилата од домашните првенства за обигаторен

или ограничен настап на одреден број играчи од странство или играчи од одредена возрасна категорија.

Згора на тоа, факторите што влијаат на тренижниот процес во кои директна улога има кондицискиот тренер се: обемот на оптоварување, интензитетот, (како што и погоре наведовме) дистанцата, густината (простор/бр. на играчи), закрепнување (паузи, серии).

Оптималната периодизација може да биде остварена само преку длабока анализа и евалуација на сите членови од стручниот штаб (тренири, конд. спец, доктори, спортски физиолози, физиотерапевти).



Основен неделен модел во натпреварувачки период. (микроциклус). Раул Оливеира 2007
Важноста на новите текови (тактичка периодизација) и горе спомнатата максима „Играта ги поставува сите прашања, а воедно ги дава и сите одговори“ се базираат врз холистичкиот пристап (интегративен, целосен) како основа на тренижниот процес, што придонесува и до поспецифично изградување на фудбалерите.

Горе прикажаниот модел ја доловува и графички важноста на закрепнувањето во текот на неделниот циклус помеѓу два натпревара и позиционирањето на активните (стекнувачки денови) кои треба да бидат исполнети со вежби различни по структура.

Во интегративниот пристап, на пример, во денот наменет за издржливост треба да се базира на играва практика на поголем простор, временска долготрајност и со учество на поголем број играчи за што повеќе тимска интеракција. Доколку се насочиме на денот за брзина, тогаш игри со мал или никаков отпор би биле целисходни (7 на 3, 8 на 4, или 5 на 0 без противник, каде што може да се сконцентрираме на чиста брзина и точност на изведба).

ФОРУМ НА ТРЕНЕРИ

15 ГОДИНИ ТРЕНЕРСКА ЕДУКАЦИЈА

ВО ФФМ

Небојша Марковски

Марио Ѓурчиновски

Школувањето на тренери и создавање на тренерски кадри, кои во процесот на создавање и развој на фудбалери како и во подигнување на нивото на фудбалот во Македонија ќе играат клучна улога за Фудбалската федерација на Македонија е многу важно. За таа цел ФФМ во 2001 година по неколку семинари, посети, советувања и едукации од страна на УЕФА формираше свој Центар за едукација на тренери кој имаше обврска да ја спроведе во целост програмата и содржините од Тренерската конвенција на УЕФА на која ФФМ се сложи, односно прифати да школува тренери.

Почнувајќи од Јануари 2002 па сè до денес, едукацијата на тренери во Фудбалската федерација на Македонија во целост ја спроведува Центарот за едукација на тренери и тоа го прави врз основа на програмите, содржините и насоките кои се содржат во Тренерската конвенција на УЕФА, а со тоа на сите тренери кои своите дипломи ги стекнале во ФФМ им гарантира дека нивната диплома е признаена на европско и на светско ниво.

Оваа година Центарот за едукација на тренери при ФФМ одбележува еден голем јубилеј во својата работа - 15 години од првиот курс за добивање УЕФА Б-тренерска диплома, период во кој ФФМ едуцираше и лиценцираше околу 700 тренери кои се здобија со УЕФА дипломи на сите три нивоа, односно УЕФА Б, А и Про.

За да го одбележи соодветно овој настан, организираше Форум на тренери кој имаше едукативен карактер, каде што околу 320 присутни тренери носители на УЕФА дипломи имаа можност во два дена да проследат квалитетна програма на која се претставија домашни, но и странски предавачи:

Франк Лудолф, директор за едукација во УЕФА, кој ја презентираше Тренерската конвенција на УЕФА со сите нејзини достигнувања и придобивки за тренерите.

Марковски Небојша - директор на Центарот за едукација, кој презентираше како ЦЕ на ФФМ стигна до УЕФА про диплома и ретроспектива што сè е направено во изминатите 15 години.

Благоја Милевски - селектор на У21 репрезентација на Македонија, со презентација Патот до Полска.

Ромео Јозак - технички директор на Хрватска фудбалска федерација, Методологија на развој на млади фудбалери.

Мика Пателаинен - стручен аналитичар на УЕФА, со дел од анализата на ЕУРО 2016 - постигнување голови.

На крајот од овој исклучително важен настан за сите во ФФМ имаше и свечен дел на кој Центарот за едукација им додели признанија на сите оние што со својот труд и посветеност придонесоа за успешна работа во сите овие 15 години, но додели и едно постхумно признание за **Илија Игњатовски**, кој беше одговорен за тренерската едукација во Фудбалскиот сојуз на Македонија во склоп на ФСЈ и ги постави основите за понатамошен развој на оваа гранка во ФФМ.



Отворање на Форумот на тренери и обраќање на Небојша Марковски, директор на Центар за едукација.



Обраќање на претседателот Илчо Ѓорѓиоски на Форумот на тренери.



Доделување посебно признание за континуиран придонес во развој на едукацијата на тренери во ФФМ на Франк Лудолф, директор за едукација во УЕФА.



FANSHOP
www.fanshop.ffm.mk



ФУДБАЛОТ НА ПРВО МЕСТО ФУДБАЛСКА ФЕДЕРАЦИЈА НА МАКЕДОНИЈА

100%

ФУДБАЛ

ФУДБАЛСКА ФЕДЕРАЦИЈА НА МАКЕДОНИЈА

www.ffm.mk | www.fanshop.ffm.mk | tv.ffm.mk | contact@ffm.com.mk

Бул. АСНОМ бр.21 | 1000 Скопје, Македонија | Тел. +389 2 3204 470 | Факс. +389 2 3165 448