

## ПРОЕКТ АЗПО

Активни и здрави постари спортисти

# МОДЕЛ ЗА ВКЛУЧУВАЊЕ ПОРАНЕШНИ ЕЛИТНИ СПОРТИСТИ ВО РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Целѣ, 2021 година

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# МОДЕЛ ЗА ВКЛУЧУВАЊЕ ПОРАНЕШНИ ЕЛИТНИ СПОРТИСТИ ВО РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

е дел од проектот на ЕРАЗМУС+СПОРТ „Активни и здрави постари олимпијци и параолимпијци“.

Партнери и соработници на проектот:

**Факултет за трговија и бизнис**, Словенија, водечки партнер,

Водач на проектот: д-р Анита Голтник Урнаут

Соработници на проектот: Катја Шпегел, Петра Голоб, д-р Татјана Долиншек, д-р Тања Ковач и д-р Рајко Вуте

**Олимписки комитет на Словенија**: Алеш Шолар

Соработници на проектот, експерти: д-р Татјана Новак и Ади Урнаут,

**Универзитет за физичко образование „Јозеф Пилсудски“ во Варшава, надворешен факултет во Биала Подласка**, Полска, Соработници на проектот: д-р Марија Билска, д-р Луцина Доловска Жабка, д-р Мариуш Бушта

**Дајте ни крилја**; Здружение на граѓани за лица со дисфункции, хендикеп, ретки болести и посебни потреби, Скопје, Северна Македонија: Катарина Ивановиќ

Проектот беше поддржан од програмата Еразмус+ на Европската комисија.

„Поддршката на Европската комисија за создавање на оваа публикација не подразбира одобрување на содржината, којашто единствено ги одразува гледиштата на нејзините автори и Комисијата не може да биде одговорна за каква било употреба на информациите содржани во неа.“

## СОДРЖИНА

### ВОВЕД

Одржувањето соодветна физичка активност барем на препорачаното ниво (најмалку 150 минути неделно со умерен интензитет или 75 минути неделно физичка активност со силен интензитет) не е нешто што може да се очекува елитните спортисти да го извршуваат со леснотија по завршувањето на нивните натпреварувачки спортски кариери. Продолжувањето со редовна физичка активност по повлекувањето од спортот може да биде вистински предизвик за многу елитни спортисти. Физичката активност долго време била дел од нивната секојдневна рутина, но тоа многу лесно се менува откако ќе се пензионираат. Тие имале пристап до спортски објекти и опрема, тим со кој тренирале и стручен штаб, но со сето тоа го снемува во моментот кога ќе стават крај на својата натпреварувачка кариера.

Процесот на транзиција по пензионирањето од елитниот спорт има добра поддршка, но таа е ограничена на образование и интеграција во професионалниот живот. Активностите коишто го поддржуваат преминот од тренирање со висок интензитет кон физичка активност со помал интензитет или пак поттикнуваат редовна спортска активност во постспортскиот живот се многу ретки.

Многу е важно елитните спортисти да одржуваат соодветно ниво на редовна физичка активност, бидејќи тие биле екстремно физички активни во поголемиот дел од својот живот и поради тоа можат да бидат уште понеповолно погодени од преминот кон неактивност.

Андреа Маси, познатиот тренер по алпско скијање, предупреди дека на Тина Мазе ќе ѝ биде потребна програма за физичка активност по завршувањето на нејзината спортска кариера: „Ако некој човек со години сте го терале напорно да работи 5 часа на ден, а потоа го оставите да се излежува на кауч, тогаш тој човек ќе се разболи. И физички и психички. (Slovenske novice, 2015).

За да се обезбеди поддршка за одржувањето на личната благосостојба на поранешните елитни спортисти и ефективната транзиција кон нова постспортска кариера, активностите за продолжување на физичката активност треба да бидат вклучени во адаптацијата по повлекувањето од спортот.

Моделот за поттикнување на поранешните елитни спортисти да се вклучат во редовна физичка активност е алатка којашто поединците и спортските организации можат да ја користат за да ги поттикнат поранешните спортисти да останат во спортот во поинакви улоги по завршувањето на нивната елитна спортска кариера и да продолжат да одржуваат редовна физичка активност како основа на доброто здравје и составен дел од здравиот начин на живот.

Моделот и препораките презентирани овде се засноваат на резултатите од истражувањето на проектот Активни и здрави постари олимпијци и параолимпијци (АЗПО). Студијата вклучуваше елитни спортисти по крајот на своите натпреварувачки

кариери, коишто главно беа на возраст над 50 години и доаѓаа од Словенија, Северна Македонија и Полска.

## **ОПИС НА ПРОЕКТОТ „АКТИВНИ И ЗДРАВИ ПОСТАРИ ОЛИМПИЈЦИ И ПАРАОЛИМПИЈЦИ – АЗПО“**

Проектот АЗПО има за цел да ги подобри можностите за физичка активност за постарите лица, лицата со попреченост и одредена група поранешни елитни спортисти коишто биле исклучително физички активни во текот на нивните натпреварувачки кариери, но станале помалку активни откако тие им завршиле, особено оние спортисти коишто се во доцната зрелост и постари. (65+).

Проектот создаде модел за вклучување на постарите поранешни натпреварувачи во редовна физичка активност и ги претстави резултатите од експериментот со професионално дизајнирана програма за вежбање наменета за постари луѓе.

Целите на проектот АЗПО се:

- да се разбере како факторите поврзани со процесот на пензионирање од спортот влијаеле на промените во физичката активност кај поранешните елитни спортисти,
- да се придонесе за успешни транзиции по пензионирањето на елитните спортисти со помош на наодите од истражувањето и да се дадат препораки за интегрирана систематска поддршка за спортистите,
- да се дознае какво ниво на физичка активност имаат поранешните елитни спортисти и каква поддршка добиваат при нивната транзиција по пензионирањето од спортот во сите земји партнери,
- да се открие дали постои врска помеѓу учеството во физичка активност и задоволството од животот, самодовербата, самооценување на сопственото здравје, навиките поврзани со здравјето и квалитетот на животот,
- да се развие модел на вежбање и да се презентираат препораки за вежбање за постарите луѓе.

Главна целна група се поранешните елитни спортисти.

Одржувањето физичка активност, барем на препорачаното ниво, не е нешто што така лесно може да се очекува по завршувањето на спортската кариера на поединецот. Продолжувањето со редовна физичка активност по пензионирањето од натпреварувачката кариера може да претставува голем предизвик. Постојат различни причини за намалување на физичката активност, како што се повреди и влошено мускулно-скелетно здравје, преоптовареност со други активности како што се учење, работа, создавање семејство, ненадејно отсуство на физичка активност во структурата на секојдневната рутина итн.

Процесот на транзиција по завршувањето на кариерата во елитниот спорт веќе добива добра поддршка во однос на интеграцијата во образованието и работата, но сè уште не постојат доволно развиени активности коишто ќе ги поддржат поранешните елитни спортисти да продолжат со потребната физичка активност.

Бројни студии ги покажаа придобивките од физичките активности за елитните спортисти во текот на нивните спортски кариери: подолг животен век (повисок отколку во компаративната референтна група (Сарна и др., 2000)), пониски стапки на хоспитализација во подоцнежните години од животот поради срцеви заболувања, помалку респираторни болести и рак во споредба со референтната група (Куцала и др., 1996), поверодостојни впечатоци за сопственото здравје и подобри навики за одржување на здравјето како резултат на помалата веројатност да пушат, поголема физичка активност, подобро расположение во споредба со нивните врстници (Контро и др., 2017).

За да се обезбеди поддршка за одржувањето на здравјето и благосостојбата на елитните спортисти и ефективната транзиција кон нов „постспортски“ животен пат, од суштинско значење е да се вклучат активности за продолжување на физичката активност барем на нивото коешто е препорачано за општата популација заради обезбедување грижа и поддршка за успешно прилагодување на животот по пензионирањето од спортот. Бидејќи постојат бројни докази за корисните ефекти од физичката активност, проектот се фокусираше на поранешните спортисти и понуди предлози за нивно вклучување во физички активности.

Важно е да се нагласи дека поранешните елитни спортисти можат да служат како пример за другите луѓе. Поради тоа, проектот ги повикува токму нив како целна група да бидат активни и да учествуваат во различни физички активности, при што истовремено ќе ги користи за промовирање физичка активност кај постарите лица, бидејќи елитните спортисти можат да послужат како пример за другите луѓе (Спортистите како пример на ниво на ЕУ во рамките на Европската недела на спортот).

Многу е важно да ги следиме елитните спортисти од завршувањето на нивната спортска кариера па сè до нивната старост со цел да ги пронајдеме формите и видовите на спортска активност коишто тие се подготвени да ги извршуваат за да продолжат да ги одржуваат нивните благосостојба, здравје и квалитет на живот.

Истражувањата сугерираат дека физичката активност може да игра заштитна улога против депресијата кај поранешните елитни спортисти како што тие стареат (Бекманд, Каприо, Куцала и Сарна, 2003).

Поранешните спортисти можат да бидат пример за други групи постари луѓе со различни способности.

## **ЕЛИТЕН СПОРТ**

Спортот е збир на варијации коишто вклучуваат елитен спорт, спортско образование и спортска рекреација, како и активности за движење коишто се составен дел на кинезитерапијата (Берчиќ, 2015). Во однос на елитниот спорт, според сите можни критериуми се смета дека (Петровиќ, 1986) спортскиот тренинг не е ништо повеќе од тешка физичка и ментална работа.

Интензивното спортско учество влијае на личниот, физичкиот, емоционалниот, интелектуалниот и социјалниот развој на спортистите. Истражувањето за личноста во

спортот првенствено се фокусира на пронаоѓање и разбирање на карактерните особини, насоченоста кон целите и емоциите, како и начинот на кој овие фактори влијаат на перформансите и психолошкиот развој во спортот (Тушак, Мариншек & Тушак, 2009).

Тушак и Фаганел (2004) наведуваат дека спортистите имаат специфичен психолошки профил со повисоки нивоа на самодоверба, екстровертност и мотивација, како и пониски нивоа на анксиозност и депресија во споредба со оние коишто не се спортисти.

Истражувачите коишто го проучуваат крајот на спортските кариери наведуваат дека „речиси две третини од спортистите ги доживуваат непријатните последици од „губење на идентитетот“ проследено со формирање нов идентитет на крајот од нивната кариера“ (Цециќ Ерпиќ, 2002а,б). Иако свеста за потребата да се подготват спортистите за животот по нивната спортска кариера е во голема мера присутна кај стручната и општата јавност, сè уште се забележува недоволна свест за потребата да им се помогне на спортистите да продолжат со редовна физичка активност по завршувањето на нивната спортска кариера.

## **ВОЗРАСТ И СТАРЕЕЊЕ**

Стареењето и староста не можат да се избегнат. Хронолошки гледано, во развиениот свет овој период обично доаѓа по 65-годишна возраст и често се поврзува со пензионирање (СЗО, 2017).

Ако го сметаме крајот на работната кариера како пресвртница, тогаш и крајот на натпреварувачката спортска кариера треба да го сметаме како еден вид пензионирање коешто изискува поставување нови вредности, цели и активности, како и продолжување на учеството во физички активности според нов план.

Соодветното стареење зависи од цврстината во многу области, почнувајќи од физичкото и менталното здравје па сè до економската и социјалната благосостојба и здравата животна средина. Социо-економскиот статус има големо влијание врз здравјето (Адамс и Вајт, 2004).

Со возраста доаѓа до појава на промени во силата, мускулната маса и кардиопулмоналната ефикасност, како и забавен метаболизам, зголемена чувствителност, ранливост на зглобовите и подолготрајно закрепнување по работни активности или спортување (Спиридусо, 1995).

Нагласениот пад на способноста е особено изразен во мускулната сила и функциите поврзани со кардиоваскуларниот и респираторниот систем. Сите овие промени се однесуваат и на поранешните елитни спортисти.

Редовното рекреативно вежбање е еден од најефикасните начини за справување со овие проблеми. Во принцип, физичките и менталните функции можат да се подобрат на која било возраст. Стекнатата физичка и моторна основа на елитниот спортист обезбедува квалитативна основа за продолжување со поумерени физички активности, коишто не се нужно поврзани со спортската активност во која таа личност го достигнала својот натпреварувачки зенит.

## ПРЕПОРАЧАНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Според препораките на Светската здравствена организација (СЗО), физичката активност е важна за сите возрасни групи, но особено за децата, работоспособното население и постарите лица. Физичката активност е предуслов за здрав начин на живот и здрава работна сила и таа придонесува кон постигнување на главните цели на стратегијата Европа 2020, особено во однос на растот, продуктивноста и здравјето (Препораки на Советот на ЕУ, 2013).

Според Целите за одржлив развој, зголемувањето на физичката активност, како што е пешачење, возење велосипед, активна рекреација, спорт и игри, претставува начин за подобрување на здравјето на човечката популација на сите возрасти. Сите форми на физичка активност можат да имаат здравствени придобивки доколку се извршуваат редовно и имаат соодветно времетраење и интензитет (Насоки на ЕУ, 2008).

Според препораките на СЗО (СЗО, 2020), физичката активност кај постарите лица може да се извршува како дел од нивната рекреација и слободно време (игри, спорт или планирано вежбање), вежбање на отворено (возење велосипед, пешачење), работа или домашни обврски и тоа во контекст на нивното секојдневно професионално, образовно, домаќинско или општествено опкружување.

Постарите возрасни лица треба да се вклучат во физичка активност во форма на аеробни вежби со умерен интензитет во времетраење од најмалку 150 до 300 минути, аеробна активност со силен интензитет во времетраење од 75 до 150 минути или пак еквивалентна комбинација од умерена до силна активност во текот на неделата, што подразбира најмалку 30 минути умерена физичка активност дневно, по можност во сите денови од неделата. Активностите за зајакнување на мускулите коишто ги вклучуваат сите главни мускулни групи се препорачуваат од најмалку два пати до неколку пати неделно, што дополнително придонесува за подобро здравје. Физичката активност треба да биде разновидна, со акцент на функционална рамнотежа и тренинг за сила со умерен или повисок интензитет три или повеќе пати неделно. Се препорачува физичка активност којашто вклучува комбинации на вежби за рамнотежа, сила, издржливост, одење и функционален тренинг за да се спречат падови и повреди од падови (СЗО, 2020).

Насоките на ЕУ (2008) сугерираат дека постојат сè поголем број докази коишто ја потврдуваат важноста на физичката активност за постарите возрасни лица. Иако здравствената состојба во текот на стареењето во голема мера се припишува на резултатите од начинот на живеење во возрасниот живот, па дури и во младоста, нивото на физичка активност кај постарите лица претставува важна детерминанта за нивната физичка подготвеност и континуираната способност да живеат самостојно. Позитивните ефекти од постојаната физичка активност се психолошко (задоволство од животот), физичко, физиолошко и социјално здравје.

# МОДЕЛ ЗА ВКЛУЧУВАЊЕ ПОРАНЕШНИ ЕЛИТНИ СПОРТИСТИ ВО ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Покрај здравата исхрана, физичката активност е еден од најважните фактори на кој луѓето можат да се потпрат за да влијаат на сопственото здравје, без разлика на нивната возраст.

Додека се прилагодуваат на новата животна ситуација по завршувањето на нивните кариери, елитните спортисти коишто ни носат толку многу радост со нивните спортски вештини и успеси треба да бидат добијат поддршка и од спортските организации коишто ги претставувале и од општеството.

Некои луѓе се доволно мотивирани самите да пронајдат соодветни физички активности, но на повеќето им е потребна поддршка, поттик, организирани активности и покана да започнат со редовни активности по завршувањето на нивната спортска кариера.

Спортските клубови и организации можат да одиграат многу важна улога во поттикнувањето на поранешните елитни спортисти да се грижат за своето здравје.

Меѓу причините за завршување на спортската кариера се издвојува фактот што спортистите често ја завршуваат спортската кариера поради повреда, а потоа следуваат обврски поврзани со работата и семејните обврски. Ова претставува причина да се преземат повеќе превентивни активности за спречување повреди во текот на кариерата и соодветна грижа при рехабилитацијата од повредите по завршувањето на спортската кариера. Меѓународниот олимписки комитет, исто така, ја препознава важноста на промовирањето на здравјето на спортистите и заедно со Светската асоцијација на олимпијци (CAO, 2021) и Меѓународната федерација за спортска медицина изработи проект во декември 2021 година со цел да придонесе за долгорочните здравствени придобивки на олимпијците, како и да промовира здрав и активен начин на живот и физичко и ментално здравје во нивните заедници и во сите фази од нивниот живот.

Поголемиот дел од анкетираниите поранешни спортисти продолжуваат рекреативно да се занимаваат со спорт во староста. Спротивно на очекувањата, поддршката и соработката коишто поранешните елитни спортисти ги добиваат од нивните спортски федерации и државата откако ќе завршат нивните спортски кариери или пак како што стареат се минимални, а понекогаш и воопшто не постојат. Сепак, постои самоиницијативно вклучување во национални и меѓународни натпревари за постари лица во одредени спортови.

Најчестите физички активности со кои денес се занимаваат поранешните елитни спортисти по нивните спортски кариери се пешачење, трчање, планинарење, возење велосипед, одбојка, фитнес и боречки вештини. Меѓу претпочитаните активности коишто најчесто се споменуваат спаѓаат танцување, одбојка, планинарење, пливање, возење велосипед и фитнес, па дури и учество во терапевтска рекреација. Овие активности се релативно конзистентни со општите насоки за физичка активност кај постарата популација.

Поранешните спортисти повеќе сакаат да учествуваат на натпревари во однос на општата постара популација.



Најважните мотивации за учество во физичка активност се здравјето и благосостојбата, добрата физичка подготвеност, релаксацијата и забавата и тие треба да се земат предвид при планирањето на активностите. Поттикот за зголемено учество вклучува пристапност и достапност на спортски објекти, разновидност на спортски тренинзи коишто се нудат, професионални упатства и дружење со поранешни спортисти.

Врз основа на резултатите од истражувањето во кое поранешните елитни спортисти ги изразија своите желби и очекувања, а активните спортисти ги споделија своите интереси за физичките активности по завршувањето на нивните кариери, подготвивме препораки за спортските организации, коишто имаат потенцијал позитивно да влијаат врз зголемувањето на учеството на поранешните елитни спортисти во редовни физички активности, а со тоа и позитивно да влијаат врз здравјето на целокупното население и да служат како пример и мотивација за другите.

Во иднина ќе биде неопходно:

- да се посвети поголемо внимание на **преминот од физичка активност со силен интензитет за време на елитната спортска кариера** кон постнатпреварувачка редовна физичка активност за елитните **женски и машки спортисти**.
- да се посвети поголемо внимание на **образованието и обуката на специјалисти** коишто работат во одредени области на рекреативни активности за постарите луѓе и поранешните елитни спортисти.
- да се стави на **располагање соодветна литература** за работата во областа на спортот и рекреативните активности за постарите лица, вклучително и за здруженија, клубови и поединци вклучени во вежбање.
- да се **промовираат начини на организирање физички активности за поранешни елитни спортисти** коишто поседуваат различни квалитети и да се **интегрираат активности за спортските ветерани во редовните активности на спортските организации**.
- да се **развије модел за тренинг** за да се олесни планирањето и спроведувањето спортски и рекреативни физички активности со поранешни елитни спортисти.
- да се посвети поголемо внимание на **организирањето спортски активности коишто поранешните елитни спортисти ги претпочитаат** (пешачење, трчање, одбојка, пливање и водени активности и танцување), како и натпревари на различни нивоа.
- да се **подобри пристапноста до спортските објекти**, вклучително и преку соодветна ценовна политика. Со грижата за сопственото здравје и благосостојба се заштедува и на трошоците за здравствена заштита.

Ги групиравме препораките во пет тематски кластери:

**1. Вклучување во организациски и професионални активности** на спортскиот огранок, федерација или здружение (преземање различни организациски функции, професионални улоги, развој на компетенции за одредени улоги: судија, тренер, делегат итн.). Спортските организации треба да вложат напори за да ги поттикнат поранешните елитни спортисти да учествуваат во нивниот спорт и организација по крајот на нивната натпреварувачка спортска кариера. На овој начин тие ќе останат во контакт со спортот, ќе бидат вклучени во различни активности и ќе се чувствуваат корисни, додека пак преку нивните улоги на спортски работници, тренери, судии итн. ќе можат да придонесат за понатамошен развој. Ова вклучување може да се одвива во локалната средина или на национално ниво.

**2. Поврзување, вклучување и дружење** (покани за спортски настани, состаноци на поранешни и активни спортисти, годишни спортски и социјални собири). Спортските организации и организаторите на големи спортски натпревари и настани ќе ги вклучуваат поранешните елитни спортисти со тоа што ќе ги покануваат на разни настани. Спортистите можат да добиваат покани за планирани натпревари или пак настани чијашто цел е да им овозможат на поранешните спортисти да се дружат, едуцираат, вмрежуваат и даваат поддршка. Се разбира, зближувањето на поранешните елитни спортисти преку масовни настани или натпревари може да претставува начин за успешно реактивирање и интегрирање во спортот, а подоцна и во редовните програми за тренинг.

**3. Провирање на здравјето** (одржување на здравјето, редовни медицински прегледи, консултација со личен лекар или специјалист пред започнување со нови форми на вежбање, апликации за самооценување и предлози за активности, подигање на свеста за важноста на редовните спортски активности, совети за физичка активност, исхрана и други животни предизвици). Како што е случајот со општата популација, поранешните елитни спортисти исто така треба да се грижат за своето здравје и благосостојба. Спортот може да им го овозможи сето тоа, додека пак нивните претходни познавања за спортот и спортските дисциплини, методите на тренирање, спортските објекти итн. исто така можат да им бидат од голема корист. Меѓутоа, при планирање тренинзи и активности, важно е да се има предвид дека целната група се поранешни елитни спортисти. Она што е својствено за нив е фактот што во текот на нивните натпреварувачки кариери тие настапувале на највисоко можно ниво. Вклучувањето во спортски активности на превисоко ниво може да претставува значителен ризик во периодот на старост поради намален физички капацитет, физички ограничувања и можни здравствени проблеми. Организаторите на програмите за вежбање треба да бидат свесни за тоа и соодветно да ги планираат и следат програмите.

**4. Учество во физички активности:** избор на соодветен спорт, прилагодување на спортската активност и обезбедување пристап до тренинг и спортски објекти (воведување и интегрирање нови спортови и активности, прилагодување на опремата и правилата, организирање тренинзи и натпревари за ветерани). Во староста, поранешните елитни спортисти можеби нема да бидат способни да ги играат спортовите во кои порано се натпреварувале и настапувале. Во некои случаи, тоа значи дека тие сепак ќе мора да научат други спортови. Ваквиот факт отвора можност поранешниот елитен спортист да се двоуми дали да започне со спорт во кој не покажува натпросечни перформанси. Пристапот којшто вклучува учење нови движења и изведување нови активности на тренинг може да одземе време и да претставува причина за отпор. Постојат случаи кога поранешниот елитен спортист претпочита да биде неактивен наместо биде сметан за ученик, затоа што во минатото можеби бил национален или меѓународен спортски херој.

**5. Провирање поединци и активности за спортски ветерани** (номинации за различни спортски награди, промовирање ветерански спортови во медиумите).

Препораките се поврзани со различни финансиски барања: некои се евтини и се потпираат само на вниманието и добрата волја на претставниците на организациите, додека пак други изискуваат повеќе финансиски средства.

## ПРЕПОРАКИ

Секоја препорака е подетално опишана подолу.

<b>Област: Вклучување во организациски и професионални активности на спортски огранок, федерација или здружение</b>
<i>Наслов на препораката:</i> ПОКАНА ЗА РАБОТА И ОСТАНУВАЊЕ ВО СПОРТОТ И ЗА ПРЕЗЕМАЊЕ ОДРЕДЕНА УЛОГА ВО СПОРТСКОТО ЗДРУЖЕНИЕ (ОРГАНИЗИРАЊЕ НАСТАНИ, ТРЕНЕР...)
<i>Опис на препораката и насоки за спроведување:</i> Следете ги спортистите по завршувањето на нивните кариери и одржувајте редовен контакт со нив. Развивајте планови за активно вклучување на спортистите во спортски активности по завршување на нивните кариери на ниво на федерација (можности за учество на тренинзи 2 години по пензионирањето, вклучување во работата на спортот, организирање натпревари за ветерани, промовирање спортисти преку награди и покани за настани). На ниво на здруженија, организирајте рекреативни тренинзи, повремени средби на поранешни натпреварувачи, пријателски натпревари со активни (млади) натпреварувачи, вклучување постари лица во работата и настаните на здружението, почесни членства, амбасадори... Обезбедете обука за тренери, судии, организатори. Предвременото завршување на спортските кариери поради работни и студиски обврски може да се избегне со прилагодување на образовниот процес или вклучување во јавната администрација во текот на самата кариера.
<i>Цел на мерката:</i> Да им се овозможи на поранешните спортисти да останат активни во областа на спортот по крајот на нивната спортска кариера на национално и локално ниво или да им се овозможи на активните спортисти да го приспособат својот образовен процес или да се приклучат во државната служба во текот на нивната кариера.
<i>Финансиски, временски, човечки ресурси:</i> Треба да се воспостави соработка меѓу Олимпискиот комитет и федерациите за да се обезбедат средства за тренинзи за спортистите по завршувањето на нивните кариери, а со тоа и да се овозможи регрутирање нови кадри заради развој на спортот, како и да се обезбедат средства за нивната работа. Да се обезбеди финансиска поддршка и да се приспособат можностите за образование/вработување за спортистите додека сè уште се активни во спортот.
<i>Посакувано влијание:</i> По завршувањето на спортската кариера, поранешните елитни спортисти го користат своето богато искуство и остануваат поврзани со нивната основна дејност, т.е. спортот. Преку активно вклучување и користење на своето знаење, тие стануваат повод повеќе млади луѓе да се вклучат во спортот.
<b>Област Поврзување, вклучување и социјализација</b>
<i>Наслов на препораката:</i> ПОКАНА ЗА УЧЕСТВО ВО РАЗЛИЧНИ УЛОГИ НА СПОРТСКИ НАСТАНИ (ВИП, ГОСТИН, АМБАСАДОР)
<i>Опис на препораката и насоки за спроведување:</i> Спортските организации (олимпискиот комитет; националните спортски федерации и

спортските клубови) може да ги поканат своите поранешни членови на нивните настани и натпревари. Треба да се состави список од елитни спортисти коишто ја завршиле својата натпреварувачка кариера (редовно ажуриран) и треба да се поканат поранешни спортисти на спортски настани на локално и национално ниво.

*Цел на мерката:*

Активно вклучување во локалната заедница и учество на национално поле, што за спортистот по завршувањето на кариерата значи социјална интеграција, социјални собири и мотивација за дружење (проширување на социјалната мрежа). Исто така, добредојдени се и волонтерски активности на кои активните членови можат да поканат поранешни спортисти.

*Финансиски, временски, човечки ресурси:* во овој случај има дефицит во приходот ако поканите луѓе на настан, а тие не купат билет, што значи дека нема дополнителни трошоци.

*Посакувано влијание:* Подобрување на чувството за припадност и менталното здравје на поранешните елитни спортисти.

#### **Област: Поврзување, вклучување и социјализација**

*Наслов на препораката:*

#### **ДЕН НА СПОРТСКИТЕ ВЕТЕРАНИ**

*Опис на препораката и насоки за спроведување:*

Организација на спортски и социјални средби за поранешни олимпијци и параолимпијци.

*Цел на мерката:*

Пожелно е да се организираат спортски собири на поранешните соиграчи еднаш годишно.

*Финансиски, временски, човечки ресурси:*

Да се обезбедат средства за организирање голем настан најмалку еднаш годишно (на пр. годишни излети со спорт, новогодишни собири).

*Посакувано влијание:*

Одржување социјални контакти, кохезија и зајакнување на менталното здравје на поранешните елитни спортисти.

#### **Област Промовирање на здравјето**

*Наслов на препораката:*

#### **ПРОЦЕНА НА ЗДРАВЈЕТО ПРЕД ВКЛУЧУВАЊЕ ВО ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ**

*Опис на препораката и насоки за спроведување:*

Пожелно е поранешните спортисти да продолжат да прават редовни прегледи кај специјалисти по трудова медицина по завршувањето на нивните кариери. Доколку тоа не е можно, тие треба барем да разговараат со својот личен лекар за нивната вклученост и да направат основен здравствен преглед (основна крвна слика, урина, холестерол, шеќер и крвен притисок) пред да започнат со нова активност. Спортистите треба да имаат пристап до соодветна рехабилитација дури и откако ќе одлучат да ја завршат својата спортска кариера. Треба да се вложат максимални напори за да се осигури дека тие се способни да ги рехабилитираат своите повреди и имаат можност да учествуваат во активности коишто се соодветни на нивната здравствена состојба.

*Цел на активноста:*

Превентивна здравствена заштита

*Финансиски, временски, човечки ресурси:*

нема дополнителни финансиски барања за консултација со личен лекар; меѓутоа, ќе

треба да се обезбедат соодветни финансиски средства за специјалистички прегледи на национално ниво или најмалку две години по завршувањето на кариерата.

*Посакувано влијание:*

Спречување на негативните ефекти од спортската активност како резултат на прекумерно вежбање и соодветна рехабилитација.

### **Област Промовирање на здравјето**

*Наслов на препораката:*

**АПЛИКАЦИЈА ЗА САМООЦЕНУВАЊЕ НА ЗДРАВСТВЕНАТА СОСТОЈБА И ПРЕДЛОЗИ ЗА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ**

*Опис на препораката и насоки за спроведување:*

Компјутерска програма којашто ќе направи процена на здравјето и ќе даде предлози за подобрување (насоки за тренирање) според показателите засновани на податоците коишто поранешниот спортист ги внесува (на пр. тежина, висина, обем на половината, резултати од серијата тестови за физичката кондиција на постари лица (SFT) (Рикли и Џонс, 2013)...).

*Цел на активоста:*

таргетирање на соодветните активности (здравствени и спортски аспекти)

*Финансиски, временски, човечки ресурси:*

Треба да се развијат апликацијата, критериумите и предлозите за вежбање, да се промовира користењето на апликацијата и препорачаните активности. Да се промовира оваа активност во медиумите двапати годишно (пред почетокот на летната и зимската сезона) и да се дадат примери за добри искуства на познати спортисти по користењето на апликацијата.

*Посакувано влијание:*

Зголемување на редовното учество во соодветни и персонализирани физички активности и последователно подобрување на нивното здравје.

### **Област Промовирање на здравјето**

*Наслов на препораката:*

**ПРИСТАП ДО СОВЕТОДАВНИ УСЛУГИ ЗА ПОДОБРУВАЊЕ НА ЗДРАВЈЕТО, СОВЕТУВАЊА ЗА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ, ИСХРАНА И ДРУГИ ЖИВОТНИ ПРЕДИЗВИЦИ**

*Опис на препораката и насоки за спроведување:*

Поранешниот елитен спортист треба да добие можност за поединечни консултации со експерти (по можност во рамките на Националните медицински спортски центри или канцелариите на Регионалниот олимписки комитет) во различни области (доктор, специјалист по спортска медицина, психолог, нутриционист, експерт за спортски вежби за постари лица, експерти за вежби за спортски ветерани по спорт).

*Цел на активоста:*

Да им се обезбедат на поранешните спортисти персонализирани совети за различните проблеми со кои се соочуваат по завршувањето на кариерата во однос на одржувањето на нивното здравје и вклучувањето во физичка активност.

*Финансиски, временски, човечки ресурси:*

потребно е да се обезбеди соработка со разни експерти и ресурси за извршување на работата.

*Посакувано влијание:*

Подобрено физичко и ментално здравје на поранешните елитни спортисти и зголемено учество во редовни спортски активности.

<b>Област Вклученост во физичка активност</b>
<b>Наслов на препораката: ПОКАНА ЗА УЧЕСТВО ВО РЕДОВНА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ ВО СПОРТСКИТЕ ОРГАНИЗАЦИИ ВО КОИ ЧЛЕНУВАЛЕ</b>
<p><i>Опис на препораката и насоки за спроведување:</i></p> <p>Спортските организации може да дадат важен придонес во одржувањето на здравјето на поранешните елитни спортисти преку организирани спортски тренинзи за спортски ветерани. Се препорачува да се контактираат спортистите по завршувањето на нивните спортски кариери и да се поканат да станат активни во спортот во кој биле вклучени (на пр. покана во локалните медиуми со локацијата, датумот и времето на средбата) или да им се дозволи на спортисти од други дисциплини да се приклучат на тренинзите на спортските ветерани. Првата средба е наменета за запознавање, каде што треба да се проверат физичките способности, мотивите за вежбање и општото задоволство. На среднорочниот преглед се проверуваат физичките способности, мотивацијата и задоволството и се следи напредокот. Важно е да се зајакне групната кохезија во моментот на приклучување со цел да се создаде позитивна групна динамика.</p>
<p><i>Цел на мерката:</i></p> <p>Да им се овозможи на поранешните спортисти активно да учествуваат и редовно да вежбаат во спортот во кој порано учествувале со цел да бидат физички активни и да ја одржуваат нивната физичка подготвеност и здравје.</p>
<p><i>Финансиски, временски, човечки ресурси:</i></p> <p>Поврзување со здруженија коишто можат да организираат организирани тренинзи и натпревари (не само со спортски ветерани, но и со сегашни кадетски и младински тимови), обезбедување соодветна опрема и финансиска поддршка за тренинзи и натпревари (тендери на локално и национално ниво).</p>

<b>Област: Вклученост во физичка активност</b>
<b>Наслов на препораката: ПРИСТАП ДО СПОРТСКА ИНФРАСТРУКТУРА И ТРЕНИНЗИ</b>
<p><i>Опис на препораката и насоки за спроведување:</i></p> <p>Поранешните елитни спортисти треба да добијат бесплатен пристап до тренинзи и спортски објекти. На ниво на локална заедница, треба да се воспостави контакт со спортистите по завршувањето на нивните спортски кариери, а спортските организации и заедницата да ги поттикнат да станат физички активни. Проверете за какви спортски активности се заинтересирани, повикајте ги спортските организации да вклучат програми за спортски ветерани во своите редовни активности и поттикнете ги поранешните спортисти да земат учество. Поранешните елитни спортисти ги изразија своите преференции за спорт и рекреација во истражувањето на АЗПО, како што е желбата за учество во танцување, одбојка, планинарење, пливање, велосипедизам и фитнес. Исто така, тие изразија желба и за терапевтска рекреација. Воведувањето на тие активности може да биде од помош во напорите за зголемување на вклученоста на поранешните спортисти.</p>
<p><i>Цел на мерката:</i></p> <p>Да им се овозможи на поранешните спортисти активно да се вклучат во нивната посакувана спортска активност со цел правење физички вежби и одржување на физичката кондиција.</p>
<p><i>Финансиски, временски, човечки ресурси:</i></p> <p>слободен пристап до вежбање и постоечка спортска инфраструктура во локалната област (на пр. спортска картичка) поврзување со здруженија коишто обезбедуваат</p>

организирано вежбање за постари лица и организираат натпревари.

**Област: Вклученост во физичка активност**

*Наслов на препораката:*

**ИЗБИРАЊЕ СООДВЕТЕН СПОРТ И ПРИЛАГОДУВАЊЕ НА ФИЗИЧКАТА АКТИВНОСТ, ОРГАНИЗИРАЊЕ НА АКТИВНОСТА СО СТРУЧЕН КАДАР.**

*Опис на препораката и насоки за спроведување:*

Да им се овозможи на спортистите да ја практикуваат спортската активност којашто ја сакаат, имајќи ги предвид нивните здравствени способности. Важни се загревањето за да се спречат повреди, самата игра или вежба и ладењето. Треба да се земат предвид разликите помеѓу тренингот на активните спортисти и спортските ветерани и тренингот на постарите спортски ветерани. Тренинзите треба да се одржуваат еднаш до два пати неделно и треба да бидат прилагодени на физичките способности на поединците (треба да се преземат мерки да се избегнат повреди за време на тренингот), доколку е потребно со елементи на вежби со намалена активност, а во вид на забавна општествена активност со елементи на игра, забава и релаксација. Се препорачува вежбањето да трае од 45 до максимум 90 минути, да се состои од 10 до 20 минути загревање, од 30 до 60 минути активно вежбање и 5 до 10 минути ладење и релаксација (вежбите да се завршуваат порано, а не подоцна). Кога нема групно вежбање, за секое лице се подготвува посебна програма за вежбање.

*Цел на мерката:*

Да се поттикнат поранешните спортисти да станат мотивирани да се активираат на полето на спортот.

*Финансиски, временски, човечки ресурси:*

Бесплатно обезбедување соодветна организирана вежба.

**Област: Вклученост во физичка активност**

*Наслов на препораката:*

**ОРГАНИЗАЦИЈА НА НАТПРЕВАРИ**

*Опис на препораката и насоки за спроведување:*

Се организираат различни пријателски средби и натпревари, натпревари помеѓу клубови и здруженија на национално и меѓународно ниво (на пр. национални натпревари за спортски ветерани, меѓународни натпревари).

*Цел на мерката:*

Желбата за натпреварување може да биде мотивирачки фактор за приклучување кон некоја спортска активност. Спортистите ветерани се активно вклучени во организацијата на средби и натпревари, што дополнително може да делува како мотивирачки фактор.

*Финансиски, временски, човечки ресурси:*

да се обезбедат средства за организација на настани и натпревари на локално, национално и меѓународно ниво (повици за тендери на локално и национално ниво, врска со ОКС).

**Област: Промовирање поединци и активности за ветерани**

*Наслов на препораката:*

**ПРОМОВИРАЊЕ ПОЕДИНЦИ И СПОРТСКИ ВЕТЕРАНИ ВО МЕДИУМИТЕ НА ЛОКАЛНО И НАЦИОНАЛНО НИВО**

*Опис на препораката и насоки за спроведување:*

Кога спортските организации (ОКС, федерација, здружение) планираат промотивни активности и медиумска соработка, тие треба да вклучат и информации за активностите за спортските ветерани и да го нагласат позитивното влијание на редовната активност врз здравјето. Добра идеја е да го развигате претставувањето на добрите практики: прикажувајте познати спортисти коишто се редовно активни (како пример за другите).

*Цел на мерката:*

Да се зголеми вклученоста на поранешните спортисти во редовните спортски активности и да се задржат поранешните врвни спортисти во спортските организации како амбасадори, промотори, примери итн.

*Финансиски, временски, човечки ресурси:*

Доколку промотивните активности се дел од други активности, нема дополнителни финансиски ресурси.

*Очекувано влијание:*

Повеќе поранешни спортисти коишто се редовно физички активни.

*Област:*

**Промовирање поединци и активности за спортски ветерани – Промовирање поранешни елитни спортисти**

*Наслов на препораката:* **НОМИНИРАЊЕ ПОРАНЕШНИ ЕЛИТНИ СПОРТИСТИ ЗА РАЗЛИЧНИ НАГРАДИ НА ЛОКАЛНО И НАЦИОНАЛНО НИВО**

*Опис на препораката и насоки за спроведување:*

Со номинирање на своите членови, спортските организации (ОКС, федерација, здружение) им оддаваат признание на поединци и ја зголемуваат веројатноста дека тие ќе се вклучат во различни физички активности или ќе работат во спортот во различни улоги.

*Цел на мерката:*

Да се истакне и препознае важноста на достигнувањата на поранешните спортисти и да се зголемат шансите за задржување на спортистите во спортска организација.

*Финансиски, временски, човечки ресурси:*

Да се обезбедат финансии за спортската награда.

*Посакувано влијание:*

Зголемено чувство на самопочит на наградените, промоција на спортот, видливост на поранешните спортисти, потенцијално зголемена вклученост во спортски активности и спортски организации.

## **УТВРДУВАЊЕ И СЛЕДЕЊЕ НА МОТОРНИТЕ СПОСОБНОСТИ**

Пред да започнете со вежбање, неопходно е да ја измерите вашата почетна физичка кондиција.

За да ја одредиме физичката кондиција, користиме тестови за движења и функционални тестови коишто овозможуваат лесно тестирање, како што е серијата тестови Фулerton (Рикли и Џонс, 1999a,b) или Прирачникот за тестови за физичката кондиција на постари лица - SFT (Рикли и Џонс, 2013), со кои се тестира функционална кондиција на постарите луѓе. Тестирањето треба да се изврши пред почетокот на вежбањето и по одреден временски период кога вежбањето е во тек. Доколку вежбањето се изведува една сезона, на пример од септември до јуни, се препорачува да се направи еден тест на половина од периодот на вежбање, но и задолжително уште еден на крајот, бидејќи повтореното тестирање ни овозможува подобро да го следиме напредокот на зајакнувањето на моторните вештини.



Тестовите се вршат со следнава серија тестови:

- станување од столче во траење од 30 секунди (тестирање на силата на нозете),
- држење рамнотежа на една нога со отворени очи во траење од 90 секунди (тест за рамнотежа),
- дигање тегови во седечка положба во траење од 30 секунди (тест за бицепс),
- дофат во седечка положба (тест за флексибилност на долниот дел од телото),
- допирање на рацете зад грб – тест за дофат на рацете преку својот грб (тест за опсегот на движења на рамото),
- стани и оди (тест за функционалната мобилност),
- одење во траење од 6 минути или одење во траење од 9 минути (тест за општа аеробна издржливост),
- стоење во место во траење од 2 минути (тест за општа аеробна издржливост),
- стискање тупаница – мерење на силата со динамометар (тест за јачина на стисок).



Опис на начинот на извршување на тестовите за моторните способности

**Станување од столче во траење од 30 секунди:** субјектот седи на столче со висина на седиштето од 43 цм, со исправено торзо, рацете прекрстени на градите и дланките на спротивните раменици. По сигналот за почеток „сега“, субјектот се исправа во стоечка положба, ги истегнува колената и потоа се спушта во седечка положба на столчето. Се мери бројот на правилни повторувања коишто ги извршил субјектот за 30 секунди. Ако субјектот е во фаза на исправување на крајот од 30 секунди, повторувањето се смета за успешно.

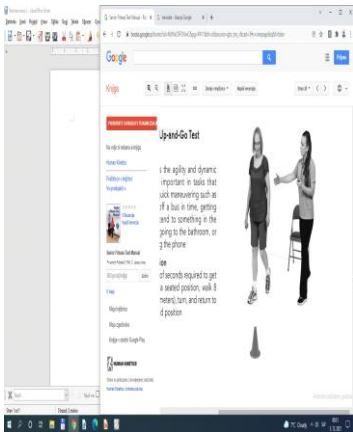
**Држење рамнотежа на една нога со отворени очи:** субјектот е застаанат странично до ѕид за да може да се задржи со рацете во случај да изгуби рамнотежа при стапувањето на подот. Кога ќе биде подготвен, субјектот крева една нога по свој избор од подот и малку ја витка во коленото. Ги држи очите отворени за време на вежбата. Се мери времето од почетокот на вежбата до моментот кога субјектот го допира подот со ногата или максимум 90 секунди. Резултатот се мери со заокружување на најблиската секунда. Се мерат три повторувања и како конечен резултат се зема просекот од трите резултати.



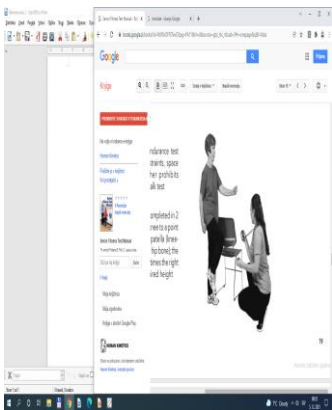
**Дигање тегови во седечка позиција - 30 секунди (тест за бицепс):** субјектот седи на столче со исправено торзо и стапалата рамни на подот. Страната со послабата рака се поместува до работ на столчето. Со посланата рака субјектот ја мести раката во тупаница со дланката свртена навнатре, при што раката е под прав агол во лактот, а надлактицата е фиксирана на трупот, така што субјектот ја крева само подлактицата. Амплитудата на движење е помеѓу 45 и 60 степени. Тежината на тегот е 2,3 кг за жени и 3,6 кг за мажи. Резултатот е бројот на правилни повторувања коишто ги извршил субјектот за 30 секунди. Доколку субјектот не изврши повеќе од половина од флексијата на крајот од 30-тата секунда, мерењето се смета за успешно.

**Дофат во седечка положба:** ставете столче високо 43 цм до сидот така што нема да може да се мрда. Субјектот седи на работ од столчето така што едната нога му е свиткана со стапалото на подот, додека другата нога му е испружена со петата на подот, при што стапалото е под прав агол во однос на потколеницата. Субјектот ги испружува рацете и ги става дланките една врз друга така што прстите се преклопуваат. Субјектот ги приближува прстите на дланките до стапалото, со грбот исправен и главата исправена. Субјектот се задржува во таа позиција 2 секунди. Се изведуваат 2 повторувања. Измерете го растојанието од врвот на средниот прст до врвот на чевелот и заокружете на најблискиот цел број. Ако врвовите на прстите на дланките го допираат врвот на чевелот, се запишува вредност 0, ако се над врвот на чевелот, измерената вредност во цм е негативна и има знак минус, а ако се под врвот на чевелот, измерената вредност во цм е позитивна и има знак плус.

**Допирање на рацете зад грб (тест за дофат на рацете преку својот грб):** субјектот стои со едната рака свиткана назад во насока од вратот кон грбот, а со другата рака се приближува до свитканата рака зад грбот и се обидува да ги приближи двете раце колку што е можно повеќе до средината на грбот со средните прсти. Се прават три повторувања. Измерете го растојанието помеѓу врвовите на средните прсти и заокружете на најблискиот цел број. Ако прстите не се допираат, резултатот е помал од нула и има негативен знак - минус, ако прстите се преклопуваат, резултатот е поголем од нула и има позитивен знак - плус, а ако прстите се допираат, резултатот е нула. Се зема предвид просекот од трите резултати.



**Стани и оди:** користете столче високо 43 цм, наместено на сидот за да не може да се мрда и исправена шипка поставена на 2,4 м од столчето. За извршување на вежбата, субјектот седи на столчето со исправено торзо, рацете се на бутовите, стапалата рамни на подот и едната нота поставена малку пред другата. По знакот за почеток „сега“, субјектот станува и оди колку што е можно побрзо до шипката, свртува околу неа и се враќа до столчето каде што седнува во првобитната положба. Тестот се изведува три пати. Резултатот се мери со заокружување на 0,1 секунда од сигналот „сега“ до повторното седнување. Како конечен резултат се зема просекот од трите резултати.



**Одење во траење од 6 минути (или одење во траење од 9 минути):** тест одење во мали групи. Тест полигонот треба внимателно да се означи и измери. Субјектите почнуваат да одат околу ознаките по сигналот за почеток „сега“. Треба да одат најбрзо што можат во зависност од нивната способност, а доколку е потребно, смеат да застанат или да ја променат брзината на одење. Во меѓувреме, ги потсетуваме на времето на одење за да ги мотивираме. Тестот трае 6 или 9 минути. Резултатот е збир од сите изминати кругови плус дополнителното растојание во нецелосниот последен круг, заокружено на најблискиот метар.

**Одење во место во траење од 2 минути:** означете ја на сидот висината помеѓу чашката на коленото и абдоменот. Субјектот стои до обележаниот сид и оди во место 2 минути, при што ги крева колената до означената висина. Субјектот може да се потпира или да се држи за сидот со едната рака. Резултатот е колку пати десното колено ќе се подигне до означената висина.

**Стискање тупаница:** Субјектот ја фаќа рачката на динамометарот со посилната рака, потоа максимално ја стиска рачката и го задржува стисокот до максималната мускулна сила. Ние го користиме рачниот динамометар на Jamar Hydraulic - 5030J1 (Sammons Preston, Провиденс, САД). Задачата се изведува со три повторувања со кратка пауза за

релаксација на мускулите помеѓу нив. Измерената сила на субјектот се чита во килограми и се запишува. Се зема просекот од трите резултати.

Во Словенија, Националниот институт за јавно здравје (НИЈЗ) (2015) го објави Тестот за физичката кондиција на постари лица во Прирачникот за спроведување на модулот за унапредување на здравјето, заснован на оригиналот од Рикли и Џонс (2013). Во прирачникот се објавени нормите за секој тест во Словенија: <http://skupajzdravje.nijz.si/media/test.telesne.pripravljenosti.za.starejse.pdf>.

Тестовите и нормите се опишани во оригиналот и се достапни на веб страницата: <https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC> **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"&](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"pg=PA11](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"&](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"hl=sl](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"&](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"source=gbs\\_toc\\_r](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"&](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"cad=3#v=onepage](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"&](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"q](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"&](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3) **HYPERLINK**  
["https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs\\_toc\\_r&cad=3"f=false](https://books.google.si/books?id=NxfXxOFFOVwC&pg=PA11&hl=sl&source=gbs_toc_r&cad=3)

Валидацијата беше извршена на возрастна група од 60 до 94 години, со вкупно 4262 активни и 2261 неактивни лица.

Табела: Тест за физичката кондиција на постари лица – SFT, средни вредности и стандардни отстапувања (во загради) за активни наспроти неактивни постари возрастни лица.

	СТАРОСНА ГРУПА							
Ниво на активност	60-64	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	Комбинирана возраст
<b>Големина на група (N – број)</b>								
Активни (N)	538	986	1130	847	425	235	101	4262
Неактивни (N)	239	420	504	481	299	200	118	2261

<b>Станување од столче – станувања (средни вредности и стандардни отстапувања на SFT)</b>								
Активни	15,6 (4,3)	14,7 (3,9)	14,0 (3,9)	13,6 (4,1)	12,3 (3,9)	11,3 (3,9)	10,5 (3,9)	13,9 (4,1)
Неактивни	13,8 (3,9)	12,8 (3,6)	12,2 (3,6)	11,8 (3,7)	10,5 (4,2)	9,4 (4,0)	6,9 (4,7)	11,7 (4,1)
<b>Флексија на подлактицата – повторувања (средни вредности и стандардни отстапувања на SFT)</b>								
Активни	17,6 (4,7)	16,9 (4,9)	16,0 (4,8)	15,5 (4,5)	14,5 (4,2)	13,3 (3,8)	12,2 (3,5)	16,0 (4,6)
Неактивни	15,7 (4,8)	14,9 (4,5)	14,1 (4,3)	13,4 (4,3)	12,9 (4,5)	11,8 (3,9)	10,4 (3,7)	13,7 (4,5)
<b>Одење во траење од 6 минути – жарди (средни вредности и стандардни отстапувања на SFT)</b>								
Активни	638 (91)	607 (102)	588 (94)	551 (106)	524 (97)	485 (108)	427 (120)	576 (110)
Неактивни	595 (95)	545 (113)	512 (109)	477 (123)	417 (130)	384 (147)	305 (127)	489 (138)
<b>Тест за одење во место во траење од 2 минути – чекори (средни вредности и стандардни отстапувања на SFT)</b>								
Активни	100 (23)	98 (26)	92 (25)	92 (25)	85 (24)	78 (22)	78 (21)	93 (25)
Неактивни	85 (23)	86 (24)	80 (25)	78 (24)	69 (23)	61 (19)	52 (21)	77 (25)
<b>Длабок претклон во седечка позиција – инчи (средни вредности и стандардни отстапувања на SFT)</b>								
Активни	2,1 (4,2)	1,7 (4,0)	1,1 (4,0)	0,9 (4,1)	-0,1 (4,4)	-0,3 (4,2)	-1,6 (3,6)	1,1 (4,2)
Неактивни	0,8 (4,2)	0,6 (4,1)	0,5 (4,0)	-0,1 (4,3)	-0,6 (4,2)	-1,0 (3,6)	-2,9 (4,6)	-0,0 (4,4)
<b>Дофат на рацете преку својот грб – инчи (средни вредности и стандардни отстапувања на SFT)</b>								
Активни	-1,2 (3,9)	-1,9 (4,3)	-2,2 (4,2)	-2,7 (4,4)	-3,1 (4,7)	-3,8 (4,8)	-4,6 (4,7)	-2,3 (4,4)
Неактивни	-2,0 (4,3)	-2,6 (4,4)	-3,1 (4,5)	-4,0 (4,9)	-4,2 (4,9)	-5,2 (4,6)	-6,2 (5,4)	-3,6 (4,8)
<b>Стани и оди – секунди (средни вредности и стандардни отстапувања на SFT)</b>								
Активни	4,9 (1,1)	5,2 (1,1)	5,5 (1,3)	5,8 (1,4)	6,5 (1,6)	7,2 (2,0)	7,6 (1,9)	5,7 (1,5)
Неактивни	5,4 (1,4)	5,8 (1,4)	6,3 (1,9)	6,8 (1,9)	7,6 (2,6)	8,3 (3,1)	10,1 (3,6)	6,7 (2,3)

Извор Рикли & Џонс, 2013

## РЕФЕРЕНЦИ

- Адамс., Џ. И Вајт, М. (2004). Зошто планираните интервенции за промоција на активности не функционираат?
- Бекманд, Х., Каприо, Ј., Кујала, У. и Сарна, С. (2003) Влијанието на физичката активност врз депресијата и анксиозноста кај поранешните елитни спортисти. *Меѓународен журнал за спортска медицина*, 24, 609-619. <http://dx.doi.org/10.1055/s-2003-43271>.
- Берчич, Х. (2015). Редовната физичка активност и разновидните физички/спортски активности треба да бидат основните компоненти на квалитетното стареење. *Конгрес Спорт за сите - Записник*. Љубљана: Олимписки комитет, Сојуз на

спортски федерации, 31- 36.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цециќ Ерпич, С. (2002а). Крај на спортската кариера: развојни и спортски психолошки аспекти. Љубљана: Факултет за спорт.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цециќ Ерпич, С. (2002б). Карактеристики на крајот на спортската кариера на словенечките врвни спортисти. М. Тушак, и Ј. Беднарик (eds.), Одредени психолошки, социјални и економски аспекти на спортот во Словенија. Љубљана: Факултет за спорт.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Контро, Т, Сарна, С., Каприо, Ј. и У. Кујала. (2017). Смртноста и навиките поврзани со здравјето кај 900 фински поранешни елитни спортисти и нивните браќа. Британски журнал за спортска медицина 52 (2).</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кујала, М. Д., Сарна, С., Каприо, Ј. и М. Коскенвуо. (1996). Болничка нега во подоцнежниот живот на поранешните фински спортисти од светска класа. Журнал на Американското медицинско здружение, 276: 216-220.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Петровиќ, К., Хошек, А. (1986). Прилози за социологијата на спортот 2. Загреб: Универзитетот во Загреб, Факултет за физичка култура.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Препораки на Советот од 26 ноември 2013 година за унапредување на физичката активност за подобрување на здравјето во различни сектори (2013 година). Службен весник на Европската Унија, С 354/1, 4.12.2013 година. Преземено на 30.11.2021 година од веб страницата: <a href="https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C_.2013.354.01.0001.01.SLV">https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C_.2013.354.01.0001.01.SLV</a> HYPERLINK  <a href="https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C_.2013.354.01.0001.01.SLV&amp;toc=OJ%3AC%3A2013%3A354%3ATOC">"https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C_.2013.354.01.0001.01.SLV&amp;toc=OJ%3AC%3A2013%3A354%3ATOC"</a> &amp; HYPERLINK  <a href="https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C_.2013.354.01.0001.01.SLV&amp;toc=OJ%3AC%3A2013%3A354%3ATOC">"https://eur-lex.europa.eu/legal-content/SL/TXT/?uri=uriserv%3AOJ.C_.2013.354.01.0001.01.SLV&amp;toc=OJ%3AC%3A2013%3A354%3ATOC"</a> toc=OJ%3AC%3A2013%3A354%3ATOC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прирачник за спроведување на модулот за унапредување на здравјето. Тест за физичката кондиција на постари лица (2015). Љубљана, Национален институт за јавно здравје. Преземено на 30.11.2021 година од веб страницата: <a href="http://skupajzdravje.nijz.si/media/test.telesne.pripravljenosti.za.starejse.pdf">http://skupajzdravje.nijz.si/media/test.telesne.pripravljenosti.za.starejse.pdf</a>.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рикли, Р. Е., Џонс, К. Џ. (1999а). Развој и валидација на функционален тест за физичка кондиција за постари возрасни лица коишто живеат во заедницата. Журнал за стареење и физичка активност, 7 (2), 129-162.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рикли, Р. Е., Џонс, К. Џ. (1999б). Нормативни резултати од функционална физичка кондиција за постари возрасни лица на возраст од 60 - 94 години коишто живеат во заедницата,. Журнал за стареење и физичка активност, 7 (2), 163 - 181.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Рикли, Р. Е., Џонс, К. Џ. (2013). Прирачник за тест за физичката кондиција на постари лица. Шампањ, ИЛ: Човечка кинетика, с. 186, Преземено на 30.12.2021 година од веб страницата: <a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC">https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC</a> HYPERLINK  <a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3">"https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3"</a> &amp; HYPERLINK  <a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3">"https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3"</a> pg=PA11 HYPERLINK  <a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3">"https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3"</a> &amp; HYPERLINK  <a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3">"https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3"</a> hl=sl HYPERLINK  <a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3">"https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3"</a> &amp; HYPERLINK  <a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3">"https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r&amp;cad=3"</a> source=gb&amp;toc_r HYPERLINK  <a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r">"https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gb&amp;toc_r"</a></li> </ul>

<a &amp;cad='3"&amp;cad=3#v=onepage"' href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gbs_toc_r&amp;cad=3">HYPERLINK</a>
<a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gbs_toc_r&amp;cad=3">HYPERLINK</a>
<a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gbs_toc_r&amp;cad=3">HYPERLINK</a>
<a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gbs_toc_r&amp;cad=3">HYPERLINK</a>
<a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gbs_toc_r&amp;cad=3">HYPERLINK</a>
<a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gbs_toc_r&amp;cad=3">HYPERLINK</a>
<a href="https://books.google.si/books?id=NXfXxOFFOVwC&amp;pg=PA11&amp;hl=sl&amp;source=gbs_toc_r&amp;cad=3">HYPERLINK</a>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сарна, С., Сахи, Т., М. Коскенвуо и Ј. Каприо (2000). Зголемен животен век на спортистите од светска класа. Медицината и науката во спортот и вежбањето 25, 237-44.</li> <li>• Словенске новине. (2015). Тина Мазе продолжува со фитнес подготовките. 23. april 2015. Преземено на 3 септември 2021 година од веб страницата: <a href="https://old.slovenskenovice.si/sport/timeout/tina-maze-nadaljuje-kondicijske-priprave">https://old.slovenskenovice.si/sport/timeout/tina-maze-nadaljuje-kondicijske-priprave</a>.</li> <li>• Спирдусо, В. В. и др. (1995). Физичките димензии на стареењето. Шампањ: Човечка кинетика.</li> <li>• Насоки на ЕУ за физичка активност (2008). Препорачани политички активности за промовирање на физичката активност за унапредување на здравјето, Брисел. Преземено на 30.11.2021 година од веб страницата: <a href="https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_sl.pdf">https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_sl.pdf</a>.</li> <li>• Тушак, М., Фаганел, М. (2004). Претставата за себе и идентитетот на спортистите. Љубљана: Факултет за спорт, 172 - 174.</li> <li>• Тушак, М., Мариншек, М. и Тушак, М. (2009). Семејството и спортистот. Љубљана: Факултет за спорт, Институт за спорт.</li> <li>• Светско здружение на олимпијци, WOA (2021). Преземено на 25.8.2021 година од веб страницата: <a href="https://olympians.org/">https://olympians.org/</a></li> <li>• Светска здравствена организација. (2017). Светска здравствена статистика 2017: Следење на здравјето за ЦОР, Цели за одржлив развој. Женева: Светска здравствена организација. Преземено на 25.8.2021 година од веб страницата: <a href="http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255336/9789241565486-eng.pdf">http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255336/9789241565486-eng.pdf</a></li> <li>• Светска здравствена организација (2020). Упатства на СЗО за физичка активност и седечки начин на живот. Женева: Светска здравствена организација. Преземено на 30.11.2021 година од веб страницата: <a href="https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128">https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128</a>.</li> </ul>