

EFEKTI PROGRAMIRANOG TRENINGA NA TRANSFORMACIJU KVALITATIVNOG NIVOVA SITUACIONO-MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI RUKOMETAŠA UZRASTA 11-14 GODINA

Sažetak

Uzorak od 82 mlada rukometaša, svi uključeni u trenažni proces trajanja jednu godinu, uzrasta 11-14 učestvovali su u tromjesečnom programiranom transformacijskom postupku. Temeljni princip ovog postupka bile su situacijske metode. Strukturalno-kvalitativne promjene specifičnih situaciono-motoričkih sposobnosti u strukturi relacija su bile značajne. Dvije latentne dimenzije situaciono-motoričkih mehanizma gibanja su izolirane, sa 73 % zajedničkog varijabiliteta. Tako se sa sigurnošću može zaključiti da veliki broj varijacija specifičnih testova pod Guttman-Kaiserovim kriterijem možemo svesti na dva bitna: 1) gibanje i kontrola terena, i 2) postizanje cilja (pogotka). Analiza strukturalnih promjena, urađena pod modelom Cramera s ciljem preciznije identifikacije, pokazala je najveće promjene kod pogađanja označenog cilja loptom, kao i kod bacanja lopte u zid. Na temelju toga je zaključeno da je postupak naročito angažovao preciznost i brzinu pokreta vezanih uz loptu. Opći zaključak koji se nameće iz ovog istraživanja sugerira da je rukometni program izvršio značajne efekte na strukturu situaciono-motoričkih dimenzija.

Ključne riječi: rukomet, transformacije, promjene
