

MATIČNI MLIJEČ KAO SUPLEMENT KOD MLADIH NOGOMETAŠA

Sažetak

U neposrednoj aplikaciji naučnih saznanja u kvalitetnom trenažnom procesu matični mliječ kao suplement primjenjen je kao kriterijum pozitivne promjene u fazi adaptacije i iscrpljenosti organizma mladih fudbalera. Istraživanje sprovedeno sa 25 fudbalera FK "Crvena Zvezda" Beograd, starih 12 godina podjeljenih u dvije grupe. Eksperimentalna grupa(15) uzimala je preparat mliječa svakodnevno dva mjeseca. Kontrolna grupa(10) nije koristila preparat mliječa. Svi ispitanici u toku dva mjeseca imali su redovan režim treninga(4 puta nedeljno) i takmičili su se u okviru pionirske Beogradske lige. U inicijalnom i finalnom mjerenju praćeno je 13 morfoloških obilježja. Na osnovu dobijenih rezultata može se zaključiti da fudbaleri eksperimentalne grupe koji su koristili matični mliječ u finalnom mjerenju u odnosu na inicijalno imaju statistički značajno povećanje tjelesne visine i mišićne komponente, a smanjenje masne komponente. Takođe, prisutno je i statistički značajno povećanje obima natkoljenice i potkoljenice kod eksperimentalne grupe na kraju eksperimentalnog perioda. Ispitanici eksperimentalne grupe su imali prosječno veće vrijednosti u tjelesnoj visini, tjelesnoj masi, mišićnoj komponenti i koštanoj komponenti, a manju prosječnu vrijednost masne komponente.

Ključne riječi: *matični mliječ, suplement, mišići, mast i komponente kosti*
