

PROMJENE MOTORIČKO- FUNKCIONALNIH SPOSOBNOSTI NOGOMETAŠA MLAĐIH UZRASNIH SKUPINA NAKON TROMJESEČNOG KINEZIOLOŠKOG TRETMANA

Sažetak

Na uzorku od 47 nogometaša starosne dobi 15 i 16 godina utvrđene su statistički značajne razlike u nekim motoričko-funkcionalnim sposobnostima između inicijalnog i finalnog mjerenja. Mjerenje se vršilo u pripremnom razdoblju u razmaku od tri mjeseca, a sadržaji transformacijskog procesa obilovali su vježbama za razvoj brzine tipa sprinta, agilnosti, eksplozivne snage i izdržljivosti. Temeljem rezultata dobivenih t-testom utvrdilo se da je razlika između dva mjerenja vidljiva već nakon tri mjeseca i to u većini primjenjenih testova izuzev testa za eksplozivnu snagu tipa horizontalne skočnosti. Iako je skočnost bitna u nogometu ipak je naglasak stavljen na vertikalnu a ne horizontalnu skočnost, jer su takvi skokovi češći i uobičajeniji u nogometu pa se i u trenažnom procesu i na samim utakmicama ta sposobnost više razvija. Iz tog razloga ovi rezultati mogu biti smjernica trenerima mladih nogometaša pri korekciji trenažnog sadržaja u ovom razdoblju u smislu da povećaju vježbe i sadržaje koji potiču razvoj eksplozivne snage tipa horizontalne skočnosti. Globalno promatrajući ovakvi podaci o izraženim razlikama u dvije vremenske točke a izmjereni nakon pripremnog razdoblja su očekivani jer je intenzitet rada u tom periodu jako visok i baziran upravo na razvoju bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Ključne riječi: *nogometaši, motorika, transformacijski proces, razlike*
