

UDK: 796.332:613.292

*Miroslav Smajić,**Dejan Madić,**Borislav Obradović,**Zoran Milošević,**Slavko Molnar, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad**Bogdan Tomić, Sportska Akademija, Beograd*

## **STAVOVI FUDBALERA RAZLIČITOG SPORTSKOG STAŽA O DOZVOLJENIM STIMULATIVNIM SREDSTVIMA OPORAVKA**

### **UVOD**

Sportisti troše mnogo veći deo svog vremena na oporavak nego na trening. Ipak, mnogo pažnje je posvećeno treningu a vrlo malo oporavku. Oporavak se može podeliti u tri grupe: I) neposredni oporavak nakon napora; II) kratkoročni oporavak između ponavljanja (npr. između setova otpora ili intervala borbe) i III) trening oporavka između treninga (Bishop i sar. 2008).

Dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka smatraju se supstance i postupci koji fiziološkim putem deluju na povećanje učinka sportiste i u cilju što efikasnijeg oporavka, odnosno poboljšanja sportskih rezultata, koji se vrlo teško mogu ostvariti uobičajenim trenažnim sredstvima i metodama treninga, i ona se mogu smatrati korisnim sve dotle dok se koriste kao dopuna treninga (Malacko i sar. 2004). Dozvoljena stimulativna sredstva oporavka, u kombinaciji sa energetske – supstancijskim sredstvima (ishranom sportista), spadaju u tzv. medicinska sredstva oporavka. Ukoliko se racionalno koriste, ona u značajnoj meri povećavaju otpornost organizma sportiste na trenažna i takmičarska opterećenja i povoljno utiču na otklanjanje opšteg i lokalnog zamora.

Dosadašnja istraživanja iz oblasti primene sredstava oporavka gotovo da nisu ni publikovana (na zadovoljavajućem uzorku ispitanika i uz primenu korektnih metodoloških postupaka), te iz tih razloga za upoređivanje mogu da posluže samo radovi koji se pretežno odnose na stavove sportista u vezi trenažnog procesa (koji je u funkciji sistema pripreme) i trenažnih ili nekih drugih sredstava oporavka.

Pitanje različitih vrsta, odnosno sredstava oporavka (dozvoljena i nedozvoljena stimulativna, kao i trenažna sredstva oporavka) i različitih kategorija bilo je aktuelno u nekolicini radova (Smajić i sar., 2009, 2009a, 2009b, 2010, 2010a, 2011, 2012).

Neka istraživanja su dovela do zaključka da je važno da se preduzmu mere kako bi se pomoglo mladim sportistima i ljudima bliskim njima (roditelji, treneri, prijatelji, itd) da se spreči rizik u vezi sa dopingom, odnosno da se usmere na korišćenje dozvoljenih sredstava oporavka (Llorens, 2008).

Upoređujući stavove prema sportu (sportista različitog ranga takmičenja i nesportista) utvrđeno je da su najveće vrednosti opšteg stava prema sportu imali sportisti nižeg ranga takmičenja, nešto niže vrednosti vrhunski sportisti dok su nesportisti imali pretežno pozitivne opšte stavove prema sportu (Havelka i sar. 1981). Stavovi mladih o sportskom moralu ukazali su na to da nesportiste karakteriše stav da sport nema

poseban značaj u njihovom životu, dok sportisti smatraju da je sport veoma važan u njihovoj svakodnevnoj životnoj aktivnosti (Krsmanović, 1987).

Cilj istraživanja sastoji se u proveravanju i analiziranju stavova fudbalera različitog sportskog staža o dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka.

### MATERIJAL I METODE

Uzorak ispitanika čini 120 fudbalera, iz devet klubova različitog ranga takmičenja sa područja Fudbalskog saveza Vojvodine, koji su podeljeni u dve grupe na osnovu sportskog staža (I grupa (62) – 4-8 godina sportskog staža, II grupa (58) – 9-14 godina sportskog staža). Uzorak varijabli sačinjava sistem od 10 stavova (tvrdnji), a svaki stav (tvrdnja) sadrži 5 verbalnih kategorija (označeni od -2 do +2). Stavovi (tvrdnje) primjenjeni u istraživanju su: 1. Sportista u treningu ne treba da primenjuje nikakva stimulativna sredstva oporavka, 2. Analgetike sportista treba da uzima samo kod bolova prilikom povrede, 3. Kod osećanja umora sportista treba da uzima analgetike, 4. Prilikom oporavka ne treba uzimati proteine (belančevine), 5. Šećere (glukoza, fruktozu, med i matični mleč) sportista treba da koristi samo prilikom uzimanja dopunske količine energije, 6. Vitamini ne doprinose bržem oporavku sportista, 7. Sportista se može najbolje oporaviti ako koristi sve vrste masaža (ručnu, vodomlaznu, vibracionu i dr.), 8. Samo pravilno primenjivane i dozirane hidroprocedure (saune, tuš, razne kupke) doprinose ubrzanom oporavku sportista, 9. Masti i sportski kremovi ne omogućuju brži proces oporavka i 10. Dozvoljena stimulativna sredstva oporavka primenjuju se uvek kompleksno. Za utvrđivanje multivarijantne i univarijantne značajnosti razlika između fudbalera različitog ranga takmičenja primjenjene su multivarijantna analiza varijanse (MANOVA) i univarijantna analiza varijanse (ANOVA).

### REZULTATI I DISKUSIJA

Na osnovu dobijenih podataka (Tabela 1.) uočavamo multivarijantnu razliku u stavovima o dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka između dve grupe formiranih na osnovu sportskog staža (I grupa 8 godina, n=62 i II grupa preko 8 godina, n=58). Razlika je statistički značajna na nivou  $p=0.00$ .

**Tabela 1.** Multivarijantna značajnost razlika između fudbalera različitog sportskog staža u sistemu stavova o "Dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka"

F	p
2.737	.00481

Na osnovu univarijantne značajnosti razlika (Tabela 2.) vidi se da su te razlike statistički značajne u četiri stava, i to u prvom, trećem, četvrtom i osmom. Ovo ukazuje da stepen informisanosti o dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka, kao što su analgetici, proteini i hidroprocedure raste sa porastom sportskog staža. Važno je istaći da su povezanosti određenih stavova sa sportskim stažom prilično niske, što upozorava da su uzročno-posledične veze slabe i da dobijene razlike treba sagledati i sa drugih aspekata (edukativnog, socijalnog i slično).

**Tabela 2.** Univarijantna značajnost razlika između fudbalera različitog sportskog staža u sistemu stavova o “Dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka”

Royev test i ANOVA					
Cr = .0337					
	R	CHI	F	p	Disk. Koef.
1	.0501	.2184	6.2201	<b>.0140</b>	-
2	.0246	.1551	2.9816	.0868	-
3	.0444	.2062	5.4857	<b>.0208</b>	-
4	.0596	.2372	7.4805	<b>.0072</b>	.06
5	.0301	.1708	3.6561	.0583	-
6	.0188	.1358	2.2596	.1355	-
7	.0203	.1412	2.4500	.1202	-
8	.0596	.2371	7.4770	<b>.0072</b>	.06
9	.0199	.1396	2.3929	.1246	-
10	.0194	.1381	2.3393	.1288	-

Analizom dobijenih podataka (Tabela 2. i Tabela 3.) uočava se da je diskriminativna funkcija koju čine dva stava (stav 4 i 8) značajna na nivou od  $p=0.00$ . Dva pomenuta stava su ujedno i najdiskriminativniji, a rezultati pokazuju da ova diskriminacija ide u korist prve grupe što jasno potvrđuju centriodi grupa (Tabela 4.). Ovim je potvrđeno da sportisti sa manjim sportskim stažom pridaju manju važnost proteinima i hid-roprocedurama kao sredstvima oporavka, od sportista sa dužim stažom, što se objašnjava većom informisanošću, iskustvom i poznavanjem pomenutih sredstava oporavka.

**Tabela 3.** Diskriminativna značajnost razlika između fudbalera različitog sportskog staža u sistemu stavova o “Dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka”

n	F	p
2	4.729	.0106

**Tabela 4.** Centroidi i granica između fudbalera različitog sportskog staža u sistemu stavova o “Dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka”

GRUPE	1	2
CENTROIDI	-.677	.724
GRANICA	.023	

Pregledom dobijenih podataka (Tabela 5.) vidi se da je prva grupa po navedenim karakteristikama i specifičnostima razlika u odnosu na drugu grupu daleko homogenija jer 75.8% ispitanika (47 od 62) poseduje upravo iznete karakteristike te grupe, dok je kod druge grupe to samo 48.2%. Ovo je još jedan razlog da dobijene razlike u praktičnom smislu treba prihvatiti sa priličnom dozom rezerve.

**Tabela 5.** Homogenost između fudbalera različitog sportskog staža u sistemu stavova o “Dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka”

	N	%
1	47/62	75.81
2	28/58	48.27

## ZAKLJUČAK

Generalno se može zaključiti da fudbaleri sa manjim sportskim stažom pridaju manju važnost nekim od dozvoljenih stimulativnih sredstava oporavka, odnosno da stepen informisanosti raste sa porastom sportskog staža.

Dobijeno je da se dve različite grupe ispitanika na osnovu dužine sportskog staža najviše razlikuju u stavovima vezanim za upotrebu analgetika, proteina i hidroprocedure prilikom oporavka, a slično je dobijeno i u ranijim istraživanjima vezanim za istu problematiku ali ispitanike različitog ranga takmičenja (Smajić i sar., 2009).

Utvrđivanjem stavova fudbalera različitog ranga takmičenja o dozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka, zaključeno je da su fudbaleri bili jedinstveni u navedenim stavovima da se dozvoljena stimulativna sredstva oporavka primenjuju na svrsishodan i optimalno doziran način. Fudbaleri se u načelu zalažu da sportisti u trenažnom procesu ne treba da primenjuju nikakva stimulativna sredstva oporavka, oni su protiv zloupotrebe analgetika (osim da se uzimaju isključivo protiv bolova), a podržavaju stavove da se prvenstveno u cilju što bržeg oporavka koriste ugljeni hidrati, kao energetske materije (glukoza, fruktoza, med, matični mleč), zatim vitamini, sve vrste masaža, dozirane hidroprocedure, masti i sportski kremovi. Iz ovih pozitivnih stavova fudbalera sledila je poruka da se u neposrednoj praktičnoj upotrebi dozvoljena stimulativna sredstva oporavka primenjuju stručno (dozirano), svrsishodno i uvek kompleksno (Smajić i sar., 2009).

Prilikom utvrđivanja stavova fudbalera različitog sportskog staža o trenažnim sredstvima oporavka dobijeno je da se razlikuju i da nisu jedinstveni u potvrđivanju predloženih stavova (Smajić i sar., 2010), dok je prilikom utvrđivanja stavova fudbalera različitog sportskog staža dobijeno da se oni međusobno ne razlikuju i da su jedinstveni u potvrđivanju predloženih stavova (Smajić i sar., 2010a).

## LITERATURA

1. Bishop, P.A., Jones, E., Woods, A.K. (2008). Recovery From Training: A Brief Review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22 (3): 1015-1024.
2. Havelka, N., Lazarević, Lj. (1981). *Sport i ličnost*. Beograd: Sportska knjiga.
3. Krsmanović, V. (1987). Stavovi mladih o sportskom moralu. *Sociološki pregled*, 4.
4. Llorens, N. (2008). *Young People's Attitudes towards Doping in Sport*. West Westmount Québec: Royal Canadian Mounted Police.
5. Malacko, J., Rađo, I. (2004). *Tehnologija sporta i sportskog treninga*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
6. Smajić, M., Tomić, B., Kapidžić, A. & Joksimović, A. (2009). The attitudes of footballers belonging to different ranks of competition towards allowed stimulation recovery medicines. *Sport Scientific and Practical Aspects*, 6 (2): 13-16.
7. Smajić, M., Molnar, S., Popović, S. (2009a). Stavovi fudbalera različitog ranga takmičenja o trenažnim sredstvima oporavka. *Sportmont*, 18, 19, 20./VI: 149-152.

8. Smajić, M., Molnar, S., Popović, S. i Tomić, B. (2009b). Stavovi fudbalera različitog ranga takmičenja o nedozvoljenim stimulativnim sredstvima. U *Zborniku radova sa II Međunarodnog simpozijuma "Sport i zdravlje"* (18-21). Tuzla: Fakultet za tjelesni odgoj i sport.
9. Smajić, M., Mihajlović, I. i Bekvalac, D. (2010). Attitudes of footballers of different sports experience to training means of recovery. *Acta Kinesiologica*, 4 (1): 98-101.
10. Smajić, M., Bekvalac, D., Kapidžić, A. (2010a). Attitude of football players of different sporting experience towards unallowed stimulative recovery drogs. *Exercise and quality of live*, 2 (2):75-84.
11. Smajić, M., Tomić, B. i Bekvalac, D. (2011). Stavovi fudbalera različitog uzrasta o nedozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka. *Sportmont*, 31, 32, 33./IX: 158-165.
12. Smajić, M., Tomić, B., Radoman, M., Vujović, P., Ivančić, G. (2012). Stavovi fudbalera različitog uzrasta o trenažnim sredstvima oporavka. *Sportmont*, 34, 35, 36./X: 213-217.

#### ATTITUDES OF FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT SPORTS EXPERIENCE ON THE ALLOWED MEANS OF STIMULATING RECOVERY

*Allowed stimulating means of recovery are considered substances and physiological processes that act through the increase in performance athletes and to more efficient recovery and improvement of sports results, which are very difficult to achieve the usual training methods of training, and it can be considered useful until used as a supplement to training. If the rational use, it significantly increases the resistance of the organism in Training athletes and competition loads and favorably affect the elimination of general and local fatigue. The aim of the research consists of testing and analyzing the attitudes of different sports experience on the allowed means of stimulating recovery. The sample of examinees consists of 120 footballers of different sports experience (I group (62) – 4-8 years of sports experience, II group (58) – 9-14 years of sports experience). The sample of variables consists of the system of 10 attitudes (claims), and each attitude (claim) consists of 5 verbal categories (marked from -2 to +2). To determine multivariate and univariate significance of differences between footballers of different competition ranks multivariate analysis of variance (MANOVA) and univariate analysis of variance (ANOVA) have been applied. Generally it can be concluded that players with less experience attach less importance to some of the allowed recovery stimulus, and that the level of information increases with sports experience.*

**Key words:** attitudes, sports experience, allowed stimulating means of recovery, footballers.