

UDK: 796.332.012.1

*Bogdan Tomić, Sportska Akademija, Beograd**Miroslav Smajić,**Dejan Madić,**Borislav Obradović,**Slavko Molnar, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad**Miroslav Radoman, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad*

RAZLIKE IZMEĐU „IDEALNIH TIMOVA“ DVE GENERACIJE FUDBALERA U MOTORIČKIM SPOSOBNOSTIMA

UVOD

Dobro poznavanje motoričkih sposobnosti sportista, koji postižu vrhunske rezultate, mogu biti orijentir i putokaz u kom pravcu treba usmeriti selekciju i trenažni proces. Različite sportske discipline određuju razvoj različitih motoričkih sposobnosti, te bi za svaki sport trebalo definisati njihove standarde. Motoričke sposobnosti su podložne vremenskim promenama, usled čega standardi imaju vremensku ograničenost (Bompa, 2006, Ostojić, 2006).

Savremena fudbalska igra i sve veći zahtevi za postizanje vrhunskih rezultata nameću potrebu za što kvalitetnijim stručnim i naučnim pristupom, kako po pitanju same selekcije budućih fudbalera tako i po pitanju primene trenažne tehnologije u radu sa mlađim uzrasnim kategorijama.

Savremena trenažna tehnologija u radu sa mlađim selekcijama fudbalera podrazumeva izradu takvih programa trenažnog rada koji će u potpunosti biti prilagođeni uzrasnim karakteristikama i individualnim sposobnostima svakog pojedinca i time doprineti optimalnom razvoju svih osobina i sposobnosti koji definišu antropološki status individue u svim fazama njenog razvoja. Dosadašnja istraživanja su pokazala da se ljudske sposobnosti i osobine najefikasnije razvijaju kada se dinamika trenažnog procesa poklapa sa dinamikom prirodnog razvoja pojedinih osobina i sposobnosti. Sa time se slaže veći broj istraživača (Kurelić i sar., 1975, Gajić, 1985, Matvejev, 2000, Malacko, 2002, Višnjic i sar. 2004, Joksimović, 2006) koji ističu da su to periodi ontogeneze kada se na osnovu prirodnih zakonitosti ostvaruje najznačajnija dinamika razvoja određenih osobina i sposobnosti svake individue i stvaraju povoljne pretpostavke za formiranje određenih motoričkih znanja.

U tom kontekstu potrebno je poznavati i odrediti ulogu motoričkih sposobnosti kao posebnog subsistema fudbalske igre (Joksimović, 2005). Imajući u vidu zahtjeve savremene fudbalske igre i igračke pozicije u ekipi, a da bi igrač uspešno mogao ispuniti tako zahtevne zadatke svakako da je neophodno posedovati kvalitetnu motoričku strukturu sa onim motoričkim sposobnostima koje daju određenu prednost u igri (Smajić i sar., 2008). Analizom komponentne strukture otvaraju se znatno veće mogućnosti za upravljanje i usmjeravanje trenažne tehnologije u fudbalu kao i samoj selekciji budućih mladih naraštaja, a ujedno uz pomoć takve analize moguće je obezbijediti

praćenje i usmjeravanje funkcija veza između svakog subsystema unutar fudbalske igre (Radosav, Molnar, Smajić, 2003; Bajrić, 2009).

„Idealan tim“ predstavlja skup najboljih pojedinaca u startnoj postavi u datoj takmičarskoj sezoni.

Cilj istraživanja je da se izvrši utvrđivanje razlika između „idealnih timova“ dve generacije fudbalera u motoričkim sposobnostima.

MATERIJAL I METODE

Uzorak ispitanika čini 54 fudbalera uzrasta 23,74 godina, koji su članovi FK „Vojvodina“ iz Novog Sada podeljenih u dve grupe. Prvu grupu čini 26 fudbalera uzrasta $24,57 \pm 2,55$ godina iz sezone 2004/2005, dok drugu grupu čini 28 fudbalera uzrasta $22,96 \pm 2,86$ godina iz sezone 2010/2011. Uzorak testova za procenu motoričkih sposobnosti čine: duboki pretklon, Abalakov test, sklek i podizanje trupa. Za utvrđivanje razlika između dve grupe fudbalera primenjen je t-test.

REZULTATI I DISKUSIJA

Posmatrajući razlike u postignutim rezultatima na osnovu motoričkih sposobnosti između fudbalera koji sačinjavaju „idealne timove“ (Tabela 1.) utvrđeno je da se na testu koji tretira fleksibilnost javlja značajna razlika ($t=-3.62$; $p=.002$) između ispitanika, dok u testovima koji tretiraju eksplozivnu snagu i repetitivnu snagu ruku i trbušne mišićne, nema diferenciranja dve grupe ispitanika. Na sva četiri motorička testa, fudbaleri „idealnog tima“ generacije 2010/2011, postigli su bolje rezultate od fudbalera „idealnog tima“ generacije 2004/2005. Utvrđena je tendencija postizanja boljih rezultata u generaciji fudbalera 2010/2011 (koja predstavlja rezultatski manje uspešnu), a samim tim i potvrđeno da bolji rezultat na primenjenim i veoma često korišćenim testovima u praksi, ne mora da znači i veću predispoziciju za postizanje vrhunskih rezultata.

Tabela 1. Razlike između „idealnih timova“ dve generacije fudbalera u motoričkim sposobnostima

Motoričke sposobnosti	M		SD		SE		t	DF	p
	04/05	10/11	04/05	10/11	04/05	10/11			
Duboki pretklon	5.63	12.09	4.78	3.48	1.44	1.05	-3.62	20	.002
Abalakov test	59.09	63.09	4.2	10.1	1.27	3.05	-1.21	20	.24
Sklek	33.36	34.82	3.35	5.63	1.01	1.70	-.74	20	.47
Podizanje trupa	30.63	30.82	3.33	3.76	1.0	1.1	-.12	20	.91

ZAKLJUČAK

Na osnovu sprovedenog istraživanja možemo zaključiti da se ispitanici dve grupe fudbalera statistički značajno razlikuju samo u testu koji tretira fleksibilnost i da su u globalu bolje rezultate postizali fudbaleri rezultatski manje uspešnije generacije 2004/2005.

Možemo konstatovati da smo dobili slične rezultate kao i kada smo posmatrali celokupan uzorak ispitanika jer je druga grupa ispoljila bolje vrednosti na testovima motoričke pripremljenosti u odnosu na prvu grupu fudbalera (Tomić i sar., 2012).

Ovo nam nameće zaključak da su primenjeni testovi odličan pokazatelj opšte fizičke pripremljenosti sportista, da su oni dali realnu sliku koja nam ukazuje da fudbaleri na ovim testovima ne moraju postići visoke vrednosti da bi bili rezultatski (takmičarski) bolji. Potrebno je postići optimalne rezultate i na osnovu njih dobijamo realniju sliku o fizičkoj pripremljenosti fudbalera. Razliku možemo dobiti prevashodno na osnovu specifičnih testova, iako prema rezultatima nekih istraživanja (Novak, 1972), ni oni ne moraju biti dobar indikator pripremljenosti igrača, jer na rezultat testiranja, osim objektivnog stanja pripremljenosti igrača, utiču i neki drugi subjektivni, takođe veoma bitni faktori (Grujić i sar., 1993).

Dobijenu relativno nisku vrednost na testu koji tretira fleksibilnost najpre možemo objasniti činjenicom da fudbalski trening, prema istraživanjima može izazvati smanjenje fleksibilnosti (Ekstrand i Gillquist, 1982). U ranijim istraživanjima (Dopsaj, 1993) je utvrđeno kroz razgovor sa trenerima čiji su fudbaleri testirani istim testom kao i u našem istraživanju, da se vežbe fleksibilnosti uglavnom upražnjavaju u okviru zagrevanja na početku treninga (kao deo zagrevanja), a ne kao posebna jedinica, dok neka istraživanja preporučuju da se najbolji efekat prirasta elastičnosti postiže primenom vežbi elastičnosti na kraju treninga, sa dodatnih 10 minuta vežbi posvećenih isključivo razvoju ove motoričke sposobnosti (Moller i sar., 1985).

Rezultati ovog, kao i sličnih istraživanja mogu se koristiti prilikom selekcije fudbalera mlađih uzrasnih kategorija, kao i prilikom planiranja i programiranja treninga vrhunskih fudbalera, jer ukazuju na važnost pojedinih antropoloških obeležja koja su se pokazala kao bitna za uspešnost u fudbalskoj igri.

LITERATURA

1. Bajrić, O. (2008). *Efekti trenaznih transformacionih procesa morfoloških karakteristika, motoričkih sposobnosti, situaciono – motoričkih sposobnosti i uspešnosti u igri nogometaša uzrasta 14 do 16 godina*. Doktorska disertacija. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja.
2. Bompa, T. (2006): *Teorija i metodologija treninga*. Zagreb: Nacionalna i sveučilišna knjižnica.
3. Dopsaj, M. (1993). Fleksibilnost vrhunskih sportista u sportskim igrama. *Fizička kultura*, 1-2: 23-26.
4. Ekstrand, J. i Gillquist, J. (1982). The frequency of muscle tighness and injuries in soccer players. *The American Journal of Sports Medicine*, 10 (2): 75-78.
5. Gajić, M. (1985). *Osnovi motorike čoveka*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
6. Grujić, N. i saradnici (1993). Primena Astrandovog nomograma u oceni maksimalne potrošnje kisonika. *Fizička kultura*, 3: 151-155.

7. Joksimović, A. (2005). *Efekti modela treninga mladih fudbalera na razvoj eksplozivne snage*. Doktorska disertacija. Niš: Fakultet fizičke kulture.
8. Joksimović, A. (2006). Uticaj antropometrijskih mera na rezultatsku efikasnost vođenja lopte po pravoj liniji na 20 metara. Nacionalni skup sa međunarodnim učešćem „Fis Komunikacije 2006“. Niš: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
9. Kurelić N., Momirović, K., Stojanović, M., Radojević, Ž. i Viskić-Štalec, N. (1975). *Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine*. Beograd: Institut za naučna istraživanja. Fakultet za fizičku kulturu.
10. Malacko, J. (2002). *Sportski trening*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
11. Matvejev, L.P. i Ulaga, S. (2000). *Osnovi suvremenog sistema sportivnoj trenirovki*. Moskva: FIS.
12. Moller, M.H.L., Oberg, B.E., Gillquist, J. (1985). Stretching exercise and soccer: Effect of stretching on range on motion in the lower extremity in connection with soccer training. *Journal of Sports Medicine*, 6 (1): 50-52.
13. Novak, Đ. (1972). Saradnja trenera i klupskog lekara u ispitivanju specifične pripremljenosti fudbalera testom po Stanescu-Petrescu-u. *Športnomedicinske objave*, 4-6:297-306.
14. Ostojić, S. (2006). Profilisanje vrhunskog fudbalskog sportiste. *Sportska medicina*, 6 (2): 5-15.
15. Radosav, R., Molnar, S., Smajić, M. (2003). *Teorija i metodika fudbala*. Novi Sad: Fakultet fizičke kulture.
16. Smajić, M., Radoman, M., Molnar, S. (2008). Struktura bazično motoričkih sposobnosti fudbalera uzrasta 10 – 12 godina. *Sport Mont*, 15,16,17/VI: 553-556.
17. Tomić, B., Smajić, M., Radoman, M., Vujović, P., Ivančić, G. (2012). Komparativna analiza motoričkih sposobnosti dve generacije fudbalera. *Sportmont*, 34, 35, 36/X: 218-222.
18. Višnjić, D., Jovanović, A. i Miletić, K. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

THE DIFFERENCE BETWEEN "IDEAL TEAMS" TWO GENERATION OF FOOTBALLERS IN MOTOR ABILITIES

Good knowledge of athletes and their abilities, that achieve superior results may be a landmark and milestone in what direction should be focused on selection and training process. The various disciplines determine the development of various motor abilities, and be for each sport to define their standards. Motor abilities are subject to weather changes, due to which standards have limited time. "Ideal team" is a set of best individuals in the starting lineup in a given season competition.

The aim of this research was to perform the difference between "ideal teams" two generation of footballers in motor abilities.

The sample comprised 54 players age 23.74 years, who are members of FK Vojvodina Novi Sad divided into two groups. The first group consists of 26 players aged 24.57 ± 2.55 years from the season 2004/2005, while the second group of 28 players aged 22.96 ± 2.86 years from the season 2010/2011. Sample measures for the evaluation of motor abilities are: deep forward bend, Abalakov test, push-ups and raising troops. To determine the difference between the two groups of players applied the t-test.

Based on the conducted this study show that the two groups of respondents players statistically significantly different only in the test deep forward bend on the bench and better overall results achieved less more successful generation of footballers.

Key words: motor abilities, "ideal teams", football players.

„Dan“, 23. mart 2013.

У СУСПРЕТ НАУЧНИМ СКУПОВИМА ЦРНОГОРСКЕ СПОРТСКЕ АКАДЕМИЈЕ

Излагања у три сесије

Научни скупови Црногорске спортске академије, десети по реду по први пут ће бити одржани у Подгорици, и то у згради Ректората Универзитета Црне Горе. На адресу организатора на задате теме стигло је преко 120 радова, који ће се излагати истовремено у три сесије. На списку радова од 101 до 110 налазе се следећи: 101. Орлин Грошев, Павел Јорданов, Александар Тазов, Вихрен Бацхев, (Национална спортска академија "Васил Левски"): "Методологија, метролошка сигурност и стандарди за мјерење статистичке снаге људи", 102. Франческо Перота, Анђело Панели (Универзитет Маћерата, Италија): "Моторна обука и бенефиције за дјецу, будућност човјечанства", 103. Франческо Перота, Анђело Панели: "Педагошко-едукативна сценографија разираних покрета", 104. Франческо Перота, Анђело Панели: "Васпитач, спортска прошлост и садашњост", 105. Ицоному Харалабос (Технолошко-образовна институција Серес, Одејек за физичку активност, Грчка), Јоанидис Теодорос, Лазаридис Савас, Панадоцулос Константинос (Лабораторија за тренирање и спортску перформансу, Одејек за физичко васпитање и спортске науке, Аристотелов универзитет у Солуну):

"Јачина стиска шаке код здравих грчких студената, мјерена динамометром", 106. Мр Мирсад Адемовић (Гимназија "25. мај", Тузи): "Трансформација морфолошких карактеристика под утицајем програмираног рада код ученика шеснаестогодишњака", 107. Лулзим Ибри (Сектор за спорт Општина Призрен), Сулејман Шаља (Факултет физичке културе и спорта у Приштини): "Дискриминативна анализа морфолошких и моторичких параметара између џудо и карате спортиста", 108. Лулзим Ибри: "Каноничка корелација морфолошких карактеристика и моторичких способности младих џудиста", 109. Добрислав Вујовић, Рашид Халић (Факултет за спорт и физичко васпитање, Никшић), Александар Вујовић (Филозофски факултет, Никшић): "Ефекти програма Хај-лоу аеробика на морфолошка обиљежја ученица средње школе", 110. Драган Тоскић, Љубиша Лидић (Факултет за спорт и физичко васпитање у Лепосавићу), Лазар Тоскић (Студент мастер студија Факултета спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду): "Међусобна повезаност морфолошких карактеристика и моторичких способности код младих ватерполиста"... Т.Б.