

UDK 796.332.071:796.015.1

*Miroslav Smajić, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad,**Bogdan Tomić, Sportska akademija, Beograd,**Miroslav Radoman, Peko Vujović, Fakultet za sport i turizam, Novi Sad,**Goran Ivančić, KMF "Tvrđava", Novi Sad.*

## STAVOVI FUDBALERA RAZLIČITOG UZRASTA O TRENAŽNIM SREDSTVIMA OPORAVKA

### UVOD

Trenažnim sredstvima oporavka sportista smatraju se sredstva (vežbe) treninga koja se mogu koristiti podjednako za podizanje nivoa treniranosti i za optimalan oporavak sportista. Da bi se što efikasnije koristila trenažna sredstva oporavka, neophodno je da se dobro poznaju zakonitosti njihovog delovanja na organizam sportiste u zavisnosti od karaktera i dužine njihove primene, pri čemu je neophodno uzeti u obzir činjenicu da organizam isto kao što se dobro privikava na opterećenja tako se privikava i na odgovarajuća sredstva oporavka. Za povećanje efikasnosti delovanja sredstava za oporavak bi trebalo da se koriste raznovrsna sredstva i metode, menjajući doziranje i metodiku njihove primene, odnosno, ona bi trebalo da se primenjuju uvek kompleksno, promenljivo i konkretno, zavisno od sportskih aktivnosti i strukture trenažnog procesa.

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). Trenažna sredstva oporavka smatraju se osnovnim, imajući u vidu da obezbeđuju efikasan tok procesa oporavka na račun dobro planiranog i sprovedenog treninga, a odnose se na: promenljivost intervala odmora između pojedinih treninga i takmičenja, primenu raznovrsnih sredstava i metoda treninga, promenljivost i talasastost opterećenja, promenu uslova i mesta treninga, uvođenje specijalnih dana odmora i ciklusa oporavka i racionalnu organizaciju optimalnog ritma života i treninga (Malacko i sar. 2004).

Stavovi fudbalera o trenažnim sredstvima oporavka, dozvoljenim i nedozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka u zavisnosti od ranga takmičenja, sportskog staža ili uzrasta utvrđivani su u više navrata (Smajić i sar. 2009, 2009a, 2009b, 2010 i 2011)

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).

Cilj istraživanja sastoji se u proveravanju i analiziranju stavova fudbalera različitog uzrasta o trenažnim sredstvima oporavka.

### UZORAK I METODE

Uzorak ispitanika čini 120 fudbalera, iz devet klubova različitog ranga takmičenja sa područja Fudbalskog saveza Vojvodine (super liga Srbije = 43, prva liga Srbije = 40 i srpska liga = 37), koji su podeljeni u dve grupe na osnovu uzrasta (I grupa (65) – 18-25 godina starosti, II grupa (55) – preko 25 godina starosti).

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. U trenažnom procesu nije važan oporavak sportista, 2. Za sportistu u toku trenažnog procesa važniji je trening a ne oporavak od treninga, 3. U toku trenažnog procesa u podjednakoj mjeri je potrebno voditi računa o treningu i oporavku sportista, 4. Samo dobro oporavljen organizam sportiste može podnositi neprekidna i intenzivna trenažna opterećenja, 5. Dobro programiran i sproveden trening u dovoljnoj mjeri ne doprinosi visokoj treniranosti sportista, 6. Pored dobro organizovanog i sprovedenog treninga, sportista obavezno mora uzimati neka dodatna stimulativna sredstva, 7. U toku dana sportistima je dovoljan odmor između dva treninga u trajanju 4 – 6 časova, 8. U toku dana sportistima je dovoljan odmor između dva treninga u trajanju 6 – 8 časova, 9. Dobar oporavak sportistima obezbeđuje se samo pod uslovom ako treniraju jedanput tokom 24 časa i 10. trenažna sredstva oporavka sportista smatraju se efikasnim samo ako je dobro sproveden trening i režim života.

Za utvrđivanje značajnosti razlika između fudbalera različitog uzrasta primenjene su multivarijantna analiza varijanse (MANOVA), univarijantna analiza varijanse (ANOVA), diskriminativna analiza i Roy-ev test.

### REZULTAT I DISKUSIJA

Na osnovu dobijenih rezultata (Tabela 1.) jasno se vidi da je multivarijantna razlika u stavovima o trenažnim sredstvima oporavka između dve grupe fudbalera različitih po uzrastu, statistički značajna na nivou  $p=0.01$ , te se na osnovu toga može konstatovati da se u odnosu na godine starosti, sportisti međusobno statistički značajno razlikuju.

**Tabela 1.** Multivarijantna značajnost razlika između dve grupe fudbalera različitih po uzrastu u stavovima o trenažnim sredstvima oporavka

F	p
2.509	.0093

Pregledom dobijenih rezultata (Tabela 2.) na osnovu univarijantne analize varijanse uočava se da su razlike značajne kod pet stavova posmatranih pojedinačno. To su stavovi pod rednim brojevima 4, 5, 6, 9 i 10, koji uglavnom daju informacije o odnosima između organizacije i sprovođenja treninga i režima i trajanja oporavka između dva treninga.

**Tabela 2.** Univarijantna značajnost razlika između dve grupe fudbalera različitih po uzrastu u stavovima o trenažnim sredstvima oporavka

<b>Royev test i ANOVA</b>					
<b>Cr = .0337</b>					
	<b>R</b>	<b>CHI</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Disk. Koef.</b>
<b>1</b>	.0071	.0840	.8451	.3598	-
<b>2</b>	.0233	.1509	2.8149	.0960	-
<b>3</b>	.0001	.0109	.0140	.9061	-
<b>4</b>	.0433	.2037	5.3414	<b>.0226</b>	-
<b>5</b>	.0468	.2113	5.7875	<b>.0177</b>	-
<b>6</b>	.0626	.2428	7.8828	<b>.0058</b>	<b>.08</b>
<b>7</b>	.0534	.2251	6.6522	.0111	<b>.05</b>
<b>8</b>	.0124	.1106	1.4797	.2262	-
<b>9</b>	.0285	.1666	3.4660	<b>.0651</b>	-
<b>10</b>	.0434	.2039	5.3480	<b>.0225</b>	<b>.06</b>

Analizom dobijenih rezultata (Tabela 2. i Tabela 3.) a na osnovu diskriminativne analize, jasno se uočava da su najvećoj diskriminaciji doprinele frekvence u tvrdnjama 6, 7 i 10 stava.

**Tabela 3.** Diskriminativna značajnost razlika između dve grupe fudbalera različitih po uzrastu u stavovima o trenažnim sredstvima oporavka

<b>n</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
3	5.133	<b>.0073</b>

Posmatrajući centroide grupa (Tabela 4.) jasno se uočava da je druga starija grupa u većoj meri potvrdila predložene stavove, što se može pripisati važnom zrelošću, većom informisanošću i boljim poznavanjem trenažnog procesa kada se radi o trenažnim sredstvima oporavka.

**Tabela 4.** Centroidi grupa i granica između dve grupe fudbalera različitih po uzrastu u stavovima o trenažnim sredstvima oporavka

<b>GRUPE</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>CENTROIDI</b>	-.676	<b>.799</b>
<b>GRANICA</b>	<b>.061</b>	

Procenat homogenosti (Tabela 5.) po ovim stavovima u ovoj grupi iznosi 40 %, što upozorava da veliki broj (33 od 55 fudbalera ove grupe), ima slične stavove prvoj grupi koja je daleko homogenija (81.5 %) u stavovima o trenažnim sredstvima oporavka. Sve ovo ukazuje da je ceo uzorak jedinstven u većem broju stavova o trenažnim sredstvima oporavka a da se utvrđene specifične razlike mogu pripisati boljem poznavanju procesa oporavka od strane starijih fudbalera.

**Tabela 5.** Homogenost između dve grupe fudbalera različitih po uzrastu u stavovima o trenažnim sredstvima oporavka

GRUPE	ZASTUPLJENOST	%
I	56/65	<b>81.538</b>
II	22/55	<b>40.00</b>

### ZAKLJUČAK

Na osnovu sprovedenog istraživanja može se konstatovati da je ceo uzorak ispitanika jedinstven u većem broju stavova o trenažnim sredstvima oporavka, što je dobijeno i u nekim ranijim istraživanjima (Smajić i sar., 2011) Utvrđene statističke razlike mogu se pripisati boljem poznavanju procesa oporavka od strane grupe starijih fudbalera.

U generalnom pogledu može se zaključiti da se fudbaleri različitog uzrasta međusobno ne razlikuju i da su jedinstveni u potvrđivanju predloženih stavova, za razliku od ranijih istraživanja gde je ta razlika bila jasno izražena (Smajić i sar. 2009, 2009a, 2009b i 2010).

Verovatno zbog profesionalnog odnosa prema sportu stariji fudbaleri bolje organizuju i više vode računa o oporavku, pa zbog toga su i stavovi ove grupe takvi, da je režim života između dva treninga od posebne važnosti za efikasnost oporavka u kojem treba koristiti i dodatna stimulativna sredstva i da je u takvom slučaju dovoljno 4 – 6 sati odmora između dva treninga.

### LITERATURA

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.

Havelka, N., Lazarević, Lj. (1981). *Sport i ličnost*. Beograd: Sportska knjiga.

Krsmanović, V. (1987). Stavovi mladih o sportskom moralu. *Sociološki pregled*, 4.

Malacko, J., Rado, I. (2004). *Tehnologija sporta i sportskog treninga*. Sarajevo: fakultet sporta i tjelesnog odgoja.

Smajić, M., Molnar, S. i Popović, S. (2009). Stavovi fudbalera različitog ranga takmičenja o trenažnim sredstvima oporavka. *Sportmont*, 18,19,20./VI: 149-152.

Smajić, M., Molnar, S., Popović, S. i Tomić, B. (2009a). Stavovi fudbalera različitog ranga takmičenja o nedozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka. U *Zbornik radova 2. Međunarodnog simpozijuma „Sport i zdravlje“*.(18-21). Tuzla: Fakultet tjelesnog odgoja i sporta.

Smajić, M., Tomić, B., Kapidžić, A. i Joksimović, A. (2009b). The attitudes of footballers belonging to different ranks of competition towards allowed stimulation recovery medicines. *Sport Scientific and Practical Aspects*, 6 (2): 13-16.

Smajić, M., Mihajlović, I. i Bekvalac, D. (2010). Attitudes of footballers of different sports experience to training means of recovery. *Acta kinesiológica*, 4 (1): 98-101.

Smajić, M., Bekvalac, D., Kapidžić, A. (2010a). Attitude of football players of different sporting experience towards unallowed stimulative recovery drugs. *Exercise and quality of live*, 2 (2):75-84.

Smajić, M., Tomić, B. i Bekvalac, D. (2011). Stavovi fudbalera različitog uzrasta o nedozvoljenim stimulativnim sredstvima oporavka. *Sportmont*, 31,32,33./ XI: 158-165.

#### ATTITUDES OF FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGE ON TRAINING EXERCISES OF RECOVERY

*Training exercises of recovery of sportsmen include both exercises implying higher level of training and exercises of optimal recovery of sportsmen. In order to use training exercises of recovery best way it is necessary to know how they react to the body of a sportsman concerning their character and length. It is also necessary to take into consideration the fact that human body adapts equally both to burden and adequate recovery exercises. To increase the efficiency of training exercises of recovery it is inevitable to use different exercises and methods changing their use, that is, they should be applied in a complex way considering their change depending on sport activities and structure of training process.*

*The aim of the study is to check and analyse attitudes of football players of different age on training exercises of recovery.*

*The sample of examinees consists of 120 players from nine different clubs from the area-level competition of the Football Association of Vojvodina (Serbian Super League = 43, first division = 40 Serbian and Serbian league = 37), which were divided into two groups according to age (group I (65 ) - 18-25 years age group II (55) - over 25 years of age). 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 the significance of differences between players of different ages multivariate analysis of variance were used (MANOVA), univariate analysis of variance (ANOVA), discriminative analysis and Roy's test.*

*All sample of examinees is unique in a larger number attitudes towards the training exercises of recovery, determined statistical differences can be attributed to a better understanding of the recovery process by a group of older players.*

**Key words:** attitudes, training exercises of recovery, footballers.