

Stevo Popović

Slavko Molnar

Miroslav Smajić, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad

UTICAJ LJETNJE PAUZE NA NEKE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KOD FUDBALERA UZRASTA DESET GODINA

1. UVOD

Fudbal spada u grupu polistrukturalnih sportova, tako da u ovoj sportskoj igri ništa nije stalno već se stalno mijenjaju uslovi, prostor i okolnosti, a to od fudbalera zahtjeva velike napore kroz cjelokupni trenažni proces kako bi se prilagodili svakoj novonastaloj situaciji. Da bi jedan fudbaler dostigao sportsko savršenstvo neophodno je da vrijedno radi od početka do kraja svoje sportske karijere.

Trening mlađih uzrasnih kategorija može se definisati kao višegodišnji proces pripreme koji je usmjeren na razvoj sposobnosti i osobina. Takođe, pomenuti trening predstavlja usvajanje specifičnih motoričkih znanja i umjenja u kome je prisutno prilagođavanje sadržaja rada, metoda, opterećenja i oporavka trenutnog stanja fudbalera radi postizanja optimalne reakcije organizma koja dovodi do kumulativnih efekata treniniga čime se stvaraju preduslovi za razvoj i održavanje optimalnog stanja treniranosti.

Kako u sportu vlada neprekidna težnja da se ostvare što veći uspjesi, nije slučajno da postoji niz istraživanja koja se bave proučavanjem prostora motoričkih sposobnosti kako mladih fudbalera tako i njihovih starijih kolega. Rezultati tih istraživanja ukazuju na moguće puteve razvoja motoričkih sposobnosti koje će omogućiti dalji napredak i usavršavanje fudbalera, a samim tim i fudbalske igre. Najbolje rezultate, u tom pogledu, mogu da pruže interdisciplinarna istraživanja antropološkog statusa fudbalera. Neosporno je da svaki rad i sva saznanja vezana za antropološke karakteristike fudbalera, kao i relacije između njih, mogu da unaprijede trenažni proces. Upravo dobro poznavanje sportista i njihovih karakteristike mogu biti odličan orijentir i putokaz u kom pravcu bi trebalo usmjeriti selekciju i trenažni proces. U mnogobrojnim istraživanjima o uticaju fizičkog vježbanja na razvoj motoričkih sposobnosti fudbalera potvrđeno je da se pravilnim pristupom radu uz adekvatno doziran intezitet opterećenja može značajno uticati na razvoj nekih drugih motoričkih sposobnosti u određenom vremenskom razdoblju dok kod nekih drugih motoričkih sposobnosti ne dolazi do značajnijeg razvoja individualnih karakteristika u istom vremenskom razdoblju usljed veće genetske uslovljenosti (Rakočević, 1996; Joksimović, 2005; Kuleš, Jagodić i Sertić, 2001). Međutim, mnogo se ređe istraživači bave problematikom uticaja pauze na prostoru motoričkih sposobnosti. Veoma je bitno dobro poznavati uticaj pauze na motoričke sposobnosti iz razloga što bi se trebalo sugerisati mladim fudbalerima da tokom pauze ciljano rade na održavanju određenih sfera motoričkih sposobnosti kako bi ih održali na željenom nivou do početka sljedećeg trenažnog ciklusa.

Predmet ovog istraživanja predstavlja uticaj ljetnje pauze na neke motoričke sposobnosti kod dječaka uzrasta 10 godina koji su bili polaznici škole fudbala. Osnovni cilj rada predstavlja dobijanje relevantnih znanja o uticaju pomenute pauze na neke

motoričke sposobnosti koja bi bila značajna i korišćena kako u teoriji tako i u praksi. Na uspješnost ostvarivanja osnovnog cilja uticalo je pravilno izvođenje određenih zadataka, prije svega mjerenje nivoa nekih motoričkih sposobnosti na kraju trenaznog perioda (krajem mjeseca maja), zatim mjerenje nivoa istih motoričkih sposobnosti nakon ljetnje pauze (početkom mjeseca septembra), te interpretacija dobijenih rezultata i izvođenje sigurnih zaključaka o uticaja pauze na određene motoričke sposobnosti.

2. UZORAK I METODE

2.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika su sačinjavali polaznici Škole fudbala “RMR Vojvodina” iz Novog Sada. Izabrani uzorak je sačinjavao 40 dječaka uzrasta 10 godina (+- 6 mjeseci) dok su kriteriji za odabir dječaka koji su birani da budu u uzorku bili sljedeći: redovnost u prisustvu na treninzima, ozbiljnost tokom rada na treninzima, kao i prisutnost na oba mjerenja, inicijalnom i finalnom koji je predstavljao eliminirajući kriterij.

2.2. Uzorak varijabli

Uzorak varijabli predstavljaju testovi za procjenu nekih motoričkih sposobnosti sadržani u bateriji testova motoričkih sposobnosti (Radosav i sar. 2003). Neke motoričke sposobnosti dječaka su procjenjivane sljedećim testovima:

- duboki pretklon
- skok u dalj iz mjesta
- upor ležeći za rukama
- podizanje trupa
- slalom sa loptom na 20 metara
- slalom bez lopte na 20 metara
- trčanje na 20 metara
- trčanje na 60 metara

2.3. Tok rada

U skladu sa planom i programom rada sa djecom uzrasta 7 – 11 godina po Radosavu (Radosav i sar., 2003), koji se već godinama sprovodi u Školi fudbala “RMR Vojvodina”, treninzi se održavaju tri puta nedjeljno (prije ili poslije podne). Jedan semester traje četiri mjeseca (od 1. septembra do 30. decembra, odnosno od 1. februara do 31. maja). Svakog semestra se vrši testiranje motoričkih i morfoloških karakteristika tj. mjerenje polaznika a podaci se unose u lične kartone koji su po završetku školovanja osnova za nadogradnju u budućim klubovima. Kada je ovaj rad u pitanju, upoređivani su rezultati mjerenja nekih motoričkih sposobnosti dobijeni na testiranju u maju sa rezultatima dobijenim na testiranju u septembru, a sa ciljem da se utvrdi uticaj ljetnje pauze na neke motoričke sposobnosti. Za sve varijable izračunati su osnovni deskriptivni parametri, dok su pomoću t-testa testirane razlike aritmetičkih sredina velikih zavisnih uzoraka i utvrđene značajnosti njihovih razlika.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Dobijeni podaci su obrađeni aplikacionim statističkim programom SPSS 10.0 prilagođenim za korišćenje na personalnim računarima. Ovim putem su dobijene različite statističke vrijednosti svrstane u dvije tabele. Prva tabela sadrži podatke o osnovnim deskriptivnim parametrima za analizirane varijable i grupe entiteta. Prikazuju se broj ispitanika u svakom uzorku (N), aritmetičke sredine oba uzorka (Mean), standardna devijacija oba uzorka (Std. Deviation) i ocene standarnih grešaka aritmetičkih sredina oba uzorka (Std. Error Mean).

Tabela 1: Osnovni deskriptivni parametri zavisnih uzoraka

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	DUPREI	36,53	40	4,11	,65
	DUPREF	34,58	40	6,50	1,03
Pair 2	SKUDAI	155,98	40	12,91	2,04
	SKUDAF	160,00	40	14,42	2,28
Pair 3	SKLEKI	17,88	40	8,72	1,38
	SKLEKF	16,95	40	9,57	1,51
Pair 4	TRMISI	11,93	40	9,08	1,44
	TRMISF	12,05	40	6,75	1,07
Pair 5	SLASLI	8,2230	40	1,0682	,1689
	SLASLF	8,0925	40	1,5341	,2426
Pair 6	SLABLI	5,5243	40	,4073	6,440E-02
	SLABLF	5,2410	40	,3835	6,064E-02
Pair 7	BRZ20I	4,4570	40	,3473	5,491E-02
	BRZ20F	4,4388	40	,3728	5,894E-02
Pair 8	BRZ60I	11,5725	40	,9881	,1562
	BRZ60F	11,5710	40	1,0402	,1645

Druga tabela sadrži sve podatke vezane za proceduru t-testa za velike zavisne uzorke. U prvoj koloni tabele prikazane su utvrđene razlike aritmetičkih sredina zavisnih varijabli (Mean), zatim standardna devijacija razlike aritmetičkih sredina (Std. Deviation), te ocjena standarnih grešaka razlike aritmetičkih sredina (Std. Error Mean), granice donjeg i gornjeg intervala razlike uz povjerenje od 95% (95% Confidence Interval of the Difference – Lower, upper), vrijednost t-testa (t), broj stepena slobode (df) i značajnost dvosmjernog testiranja razlike aritmetičkih sredina (Sig. 2-tailed).

Tabela 3: Rezultati diskriminativne analize zavisnih uzoraka

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	DUPREI - DUPREF	1,95	5,30	,84	,25	3,65	2,327	39	,025
Pair 2	SKUDAI - SKUDAF	-4,03	12,32	1,95	-7,96	-8,57E-02	-2,067	39	,045
Pair 3	SKLEKI - SKLEKF	,93	9,08	1,44	-1,98	3,83	,644	39	,523
Pair 4	TRMISI - TRMISF	-,13	6,96	1,10	-2,35	2,10	-,114	39	,910
Pair 5	SLASLI - SLASLF	,1305	1,4508	,2294	-,3335	,5945	,569	39	,573
Pair 6	SLABLI - SLABLF	,2832	,3070	4,854E-02	,1851	,3814	5,836	39	,000
Pair 7	BRZ20I - BRZ20F	1,825E-02	,3628	5,736E-02	-9,7780E-02	,1343	,318	39	,752
Pair 8	BRZ60I - BRZ60F	1,500E-03	,9363	,1480	-,2979	,3009	,010	39	,992

Obradom podataka na nivou značajnosti 95% ($p=0,05$), zaključeno je da polaznici Škole fudbala “RMR Vojvodina” pokazuju bolje rezultate na inicijalnom testiranju kod dubokog pretklona i upora ležećeg za rukama, dok su se bolji rezultati na finalnom testiranju pojavili kod sljedećih varijabli: skok udalj iz mjesta, podizanje trupa, slalom sa loptom na 20 metara, slalom bez lopte na 20 metara, trčanje na 20 metara i trčanje na 60 metara.

Na osnovu dobijenih rezultata, uočeno je, takođe da se razlike aritmetičkih sredina na inicijalnom i finalnom testiranju značajno razlikuju u rezultatima kod tri testa za procjenu motoričkih sposobnosti (duboki pretklon, skok u dalj iz mjesta i slalom bez lopte na 20 metara), dok se značajnost nije pojavila kod razlika aritmetičkih sredina ostalih testova (upor ležeći za rukama, podizanje trupa, slalom sa loptom na 20 metara, trčanje na 20 metara i trčanje na 60 metara).

Analizom se došlo do zaključaka da su dečaci pokazali značajno lošije rezultate koji su nastali pod uticajem ljetnje pauze samo kod dubokog pretklona, testa za procjenu gipkosti mišića zadnje lože buta i pokretljivosti kičmenog stuba a razlika je iznosila 1,95. Ova razlika aritmetičkih sredina ukazuje na statistički značajno lošije rezultate nakon ljetnje pauze što znači da bi na ovu motoričku sposobnost, koja je prema Nićinu (2000) genetski uslovljena 50%, trebalo usmjereno uticati i tokom ljetnje pauze. Takođe je utvrđeno da su rezultati kod skoka udalj iz mesta, testa za procjenu eksplozivne

snage donjih ekstremiteta, bili značajno bolji na finalnom testiranju u odnosu na inicijalno, a razlika je iznosila 4,03, kao i kod slaloma bez lopte na 20 metara, testa za procjenu agilnosti i koordinacije, gdje je razlika iznosila 0,28. Kada su ove razlike aritmetičkih sredina rezultata kod skoka u dalj iz mjesta i slaloma bez lopte na 20 metara u pitanju, znajući da se javljaju značajno bolji rezultati nakon ljetnje pauze pretpostavlja se da su ove razlike uslovljene brzim rastom i razvojem djece u ovom periodu života. U nekim ranijim istraživanjima, takođe su potvrđene slične činjenice, da se javljaju kako pozitivni, tako i negativni efekti ljetnje pauze na razvoj nekih motoričkih sposobnosti kod mladih fudbalera (Smajić, 1996).

4. ZAKLJUČAK

Kako osnovni cilj ovog rada predstavlja dobijanje relevantnih znanja o uticaju ljetnje pauze na neke motoričke sposobnosti dječaka koja bi bila značajna i korišćena kako u teoriji tako i u praksi trebalo bi konstatovati da se uticaj pauze negativno reflektovao samo na oblast gipkosti a ovaj zaključak predstavlja veoma značajno saznanje jer bi trebalo da služi kako teoriji kao osnova za dalja istraživanja tako i praksi prilikom rada sa djecom na terenu. Veoma je odgovorna uloga pedagoga iz oblasti fizičkog vaspitanja i sporta da kod dječaka utiču na stvaranje navika za bavljenje fizičkim vježbanjem usmjerenim na održavanje gipkosti i u periodu pauze kako bi osigurali nesmetan nastavak uticaja na razvoj svih sposobnosti i nakon ljetnje pauze.

S obzirom da je uzorak bio veliki i da se sa velikom vjerovatnoćom mogu prihvatiti dobijeni rezultati kao činjenične vrijednosti, ipak se ukazuje na potrebu daljeg praćenja promjena motoričkih sposobnosti kako kod fudbalera tako i kod polaznika drugih sportova.

5. LITERATURA

1. Joksimović, A. (2005), *Efekti modela treninga mladih fudbalera na razvoj eksplozivne snage*, Doktorska disertacija, Fakultet fizičke kulture, Niš.
2. Kuleš, B., Jagodić, D. i Sertić, H. (2001.), „*Utjecaj kineziološkog tretmana u okviru škole nogometa na razvoj motoričkih sposobnosti*“, u V. Findak (urednik), Zbornik radova 10. ljetne škole pedagoga fizičke kulture Republike Hrvatske, Poreč, „Programiranje opterećenja u području edukacije, sporta i sportske rekreacije“ (str. 93-95). Hrvatski savez pedagoga fizičke kulture.
3. Nićin, Đ. (2000), *Antropomotorika*, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad.
4. Perić, D. (2001), *Statistika*, Ideaprint, Beograd.
5. Radosav, R. (1985), *Rad u pionirsko-omladinskoj kategoriji*, FSNS, Novi Sad.
6. Radosav, R., Molnar, S. i Smajić, M. (2003), *Teorija i metodika fudbala*, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad.
7. Rakočević, T. (1996), *Efikasnost primjene aktivnosti za razvoj repetitivne snage u manifestaciji situacione preciznosti početnika u fudbalu*, Doktorska disertacija, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad.

8. Smajić, M. (1996), *Uticaj ljetnje pauze na neke motoričke sposobnosti polaznika Škole fudbala uzrasta 7-11 godina*, Diplomski rad, Fakultet fizičke kulture, Novi Sad.

*INFLUENCE OF SUMMER BREAK AT SOME MOTORIC ABILITIES
ON FOOTBALL PLAYERS AGED 10 YEARS OLD*

There were many researches about the influence of training process to the development of motoric abilities all around the world and in our country, too. However, there were much less researches about the influence of breaks to the development of the same abilities. The object of this research was the influence of summer break to development of motoric abilities to the boys in a football school "RMR Vojvodina". The main goal of this research represented the derivation some knowledge about the influence of summer break to some motoric abilities. Next to the object and main goal of this research, there were some tasks which had to be done to got the main goal: the first task was measurement of some motoric abilities at the end of the training process, then the second task was measurement of same motoric abilities after summer break, then reviewing all attained results and identification the influence of break to development specified motoric abilities. The sample was taken from 40 boys aged 10 years old and the authors used the battery of eight motoric tests as variables (Radosav, Molnar, Smajić, 2003). The data was collected by t-test and it was concluded there were a significant difference of means in three variables.

Keywords: *motoric abilities, football players, boys, break*



Dr Duško Bjelica i Niša Saveljić, fudbalski internacionalac na prijemu u Nikšiću