

UTJECAJ TRENAŽNOG PROCESA NA RAZVOJ SITUACIJSKO-MOTORIČKE SPOSOBNOSTI PRECIZNOSTI UBACIVANJA LOPTE U KOŠ KOD MLADIH KOŠARKAŠA

Sažetak

Cilj ovog istraživanja je utvrđivanje utjecaja programiranog trenažnog procesa na razvoj situacijsko-motoričke sposobnosti preciznosti ubacivanja lopte u koš kod mladih košarkaša. Uzorak ispitanika činilo je 100 dječaka starosti od 11 do 13 godina \pm 0,5 godina, podijeljenih na dva subuzorka. Prvi subuzorak činila je eksperimentalna grupa (E), od 50 dječaka koji su bili podvrgnuti dvanaestotjednom programiranom trenažnom procesu sa četiri treninga tjedno. Drugi subuzorak bila je kontrolna grupa (K), od 50 dječaka sa tri treninga tjedno. Primjenjen je set od šest varijabli za procjenu situacijsko-motoričke sposobnosti preciznosti ubacivanja lopte u koš. Međugrupne razlike između testiranih grupa ispitanika na inicijalnom i finalnom testiranju su utvrđivane multivarijantnom i univarijantnom analizom varijance, razlike finalnog u odnosu na inicijalno testiranje diskriminativnom kanoničkom analizom, a efekti trenažnog programa na razvoj situacijsko-motoričke sposobnosti multivarijantnom i univarijantnom analizom kovarijance. Uočena razlika između testiranja kod grupa je naročita kod šuteva na koš koji se izvode s kratkih udaljenosti paralelno i bez upotrebe table. Eksperimentalni program utjecao je na poboljšanje rezultata prije svega na šut na koš ravno na tablu iz vođenja i šut na koš pod kutom od 45° s desne strane u odnosu na koš. Rezultati istraživanja ukazuju da se ispitanici kvantitativno razlikuju u preciznosti ubacivanja lopte u koš i da je trenažni program utjecao na pozitivne promjene analizirane sposobnosti.

Ključne riječi: trenažni proces, preciznost, mladi košarkaši, efekti
