

TRENING IZDRŽLJIVOSTI U PRIPREMNOM PERIODU NOGOMETAŠA

Sažetak

Istraživanje je imalo za cilj da utvrdi efikasnost treninga izdržljivosti u pripremnom periodu kod nogometaša. Uzorak se sastojao od 100 ispitanika izvučenih iz populacije redovitih učenika osnovnih škola u Nišu uzrasta 12 i 13 godina ± 6 mjeseci i podijeljenih na subuzorak od 50 fudbalera, koji pored redovne nastave tjelesnog odgoja treniraju u nogometnim klubovima (eksperimentalna grupa) i 50 nesportaša, koji imaju samo redovitu nastavu tjelesnog odgoja (kontrolna grupa). Ispitanici eksperimentalne grupe su bili obuhvaćeni treningom izdržljivosti u pripremnom periodu u trajanju od osam tjedana ili 32 sata. Mjerne instrumente za procjenu izdržljivosti činila su tri testa: trčanje na 800 metara, trčanje na 1000 metara i Kuperov test, a za procjenu funkcionalnih sposobnosti pet testova: puls u prvoj minuti nakon Kuperovog testa, puls u drugoj minuti nakon Kuperovog testa, vitalni kapacitet pluća, sistolički arterijski krvni tlak i dijastolički arterijski krvni tlak. Upotrebom analize varijance, kanoničke diskriminativne analize i analize kovarijance, dobiveni su rezultati koji su potvrdili pozitivno djelovanje treninga izdržljivosti na promatrane dimenzije antropološkog statusa kod eksperimentalne u odnosu na kontrolnu grupu.

Ključne riječi: *trening izdržljivosti, pripremni period, izdržljivost, funkcionalne sposobnosti, nogometaši*
