

RAZLIKE U FIZIOLOŠKOM OPTEREĆENJU KOD RUKOMETAŠA ZA VRIJEME PRAVOCRTNOG TRČANJA I KOD SPECIFIČNOG RUKOMETNOG POLIGONA

Sažetak

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi razlike u fiziološkim opterećenjima kod testa trčanja na pravcu (400 metara) i kod posebne rukometne zadaće. Uzorci su bili 10 zdravih osoba amaterskih rukometaša. Ispitanici (uzrasta $22,50 \pm 1,35$ godina, tjelesne težine $87,9 \pm 4,31$ kg, a visina tijela 184.00 ± 5.29 cm) trčali su 400 metara na atletskoj stazi kao i na rukometnom terenu u tri pokušaja. Maksimalni broj otkucaja srca i percepcija napora (Borg skala) su mjereni nakon svakog ponavljanja, dok su koncentracije laktata izmjerene nakon zadnjeg ponavljanja. Rezultati su pokazali statistički značajnu razliku maksimalnog broja otkucaja srca ($p = 0,06$), subjektivne percepcije napora ($p = 0,90$) i laktata ($p = 0,17$) između 400 metara i izvođenja posebne rukometne zadaće. Zaključak je da ne postoje velike razlike u fiziološkim opterećenjem od 400 metara i specifičnih rukometnih zadaćak. Obje aktivnosti mogu se koristiti u analizi anaerobni treninga izdržljivosti kod rukometaša, ali specifičan zadatak je prikladniji obzirom na situacijske uvjete..

Ključne riječi: anaerobni kapacitet, rukometne zadaće, laktati u krvi, Borgova skala
