

Žarko Kostovski Ph.D,

Fakultet Fizičke Kulture, Skoplje R.Makedonija

PROMENE MOTORNIH KARAKTERISTIKA NAKON REALIZIRANOG TRENAŽNOG PROCESA KOD VRHUNSKIH KARATE SPORTISTA

1. UVOD

Karate kako sportska aktivnost intezivnije počinje da se razvija početkom pedesetih godina dvadesetog veka, i to pomoću snažna ekspanzija i razvoja sportsko takmičarskog karate na svetskom nivou. Karate pre svega razvija: respect, disciplina, samopouzdanje, koncentracija, kreativnost, motivacija i kontrolirana agresivnost. U uslovi-ma novih traženja koje treba se ispuniti, karate doživljava promena u svom pristupu i načinu treniranja. Nova opredeljenja karate kako sportska disciplina dovodi do sve većeg učestva nauke i sportske medicina tako što ovo ubrzava i njegov razvoj. Uključenje nauke i sportske medicine u karate treningu, omogućava smanjenje vreme treninga sprečavanje eventualnih povreda i povećanje efekta od samog treninga. Planiranje treninga mora biti prisposobljen fizičkih i psihičkih komponenata. Postizanje dobrih sportskih rezultata u karateu, zavisi od velikih broj faktora a pre svega od dobre fizičke, tehničko-taktičke i psihološke pripreme samih takmičara. Za ostvarenje postavljenih ciljeva koriste se najrazličitija sredstva, forme i metode, koje se odabiru i koriste na najadekvatnim načina, da bi se osposobio sportist za krajni cilj-pobeda na velikim sportskim takmičenjama i postizanje vrvnih sportskih rezultata.

2. PREDMET I CILJ ISTRAŽIVANJE

Dosegašne istraživanje vezane ove problematike dovode so zaključak da pripreme karate sportista moraju biti dobro isplanirane i to u mikro, mezo i makro ciklusu, kako bi se postiglo što bolje sportski rezultat.

Predmet ovog istraživanja predstavljaju promene koje nastaju kod nekih motoričkih sposobnosti, kod karate spostista članove makedonske reprezentacije, po deveto dnevnog programiranog ciklusa.

Osnovna cilj istraživanja je proučavanje i uporedzivanje odredzenih motoričkih sposobnosti kod karate spostisti-seniora članova makedonske karate reprezentacije.

3. METOD I TEHNIKA ISTRAŽIVANJE

Ovo istraživanje je sprovedzeno u pripremnom periodu makedonske seniorske reprezentacije u karateu, pre njihovog učestva na SP. Istraživanje je uradzeno na uzorak od 18 ispitanika karate-sportista, članova makedonske karate reprezentacije na uzrastu od 18 do 28 godina. Svi ispitanici u tom periodu i na dan njihovog merenja bili su psihofizički zdravi, redovno su posećivali treninge i za vreme samog merenja maksimalno su izvršavali postavljenje zadatke kako bi se dobila realna slika njihovog faktičkog stanja. U ova istraživanje, na uzorku ispitanika primljenje su ukupno 19 manifestnih motoričkih varijabla grupiranje u pet motorička prostora aktuelne za karate sport.

1. Za procenu muskulne snage korišćeni su sledeće testova:

- MRAZGP-zgibovi na vratilo
- MSAIFL- izdržaj tereta u fleksiji
- MRCDDT- podizanje trupa sa teretom
- MRABRT- benč pres
- MSCHIL- horizontalni ledznji izdržaj
- MFEBLM- bacanje medicinke od ležećeg položaja

2. Za procenu ekslozivne snage korišćeni su sledeće testova:

- MFE 20 V sprint visoki start 20 m
- MFESVM skok sa mesta u visu
- MFESDM skok sa mesta u dalju

3. Za procenu ritmike korišćeni su sledeće testova:

- MKRPLH udaranje po horizontalnim pločama
- MKRBUB neritmičko udaranje
- MKRBNR udaranje rukama i nogama

4. Za procenu frekfentnost pokreta noga korišćeni su sledeće testova:

- MBFTAN – taping nogom
- MBFTAZ-taping nogama u zid

5. Za procenu koordinacije korišćeni su sledeće testova:

- MKAVLR- vodjenje lopte rukom
- MAGKUS- koraci sa strane
- MAGOSS- osmica sa naginganjem
- MAGONT- okretnost na pod
- MKLSNL- slalom nogama sa dve lopte

Merenje je bilo realizovano u sali hotela Orce Nikolov u Ohridu. Inicijalno merenje bilo je uradzeno na početku pripreme a finalno je realizovano na kraju pripreme odnosno deveto dnevnog programiranog ciklusa. Za potrebe ovog istraživanja na sve varijable koje su uzete u sklopu baterija testova presmetane su deskriptivne statističke parametre i to: aritmetička sredina-X, standardna devijacija-SD, donja i gorna granica raspon u kojem se kreću svi rezultati (MIN i MAX) i koeficijent varijabilnosti Kv%, razlika aritmetički sredina izmedzu oba merenja testirana je t-testom za male zavisne uzorke na nivou značajnosti od 5%.

4. REZULTATI I DISKUSIJA

Inspekcijom dobijenih rezultata prezentirane na tabeli broj jedan gde su priložene usporedzene vrednosti pomoću t-testa na nivou značajnosti od $p < 0.05$ mogu se konstatirati sledeće pojave:

- kod testova za procena koordinaciski sposobnosti ispitanika, utvrđena je statistički značajna razlika kod svih pet testova na nivou $p < 0.05$ odnosno $p < 0.01$.

- kod testova za procenu ritmičnosti ispitanika, utvrđena je statistička značajna razlika kod svih pet testova na nivou značajnosti $p < 0.05$ odnosno $p < 0.01$.

Tabela 1. Upoređenje dobijenih podataka sa inicijalnog i finalnog merenje sa primenom t-testom na nivou značajnosti $p < 0.05$.

	X1	X2	SD1	SD2	SD Diff.	t	p
MRAZGP	10,33	12,44	4,10	4,09	,83	-10,76	,000000
MSAIFL	1,41	1,64	,41	,48	,42	-2,32	,032738
MRCDDT	40,78	57,00	15,04	13,76	11,92	-5,78	,000022
MRABRT	44,56	54,39	13,38	10,33	9,65	-4,32	,000463
MSCHIL	,61	,93	,35	,39	,32	-4,36	,000425
MFEBLM	14,30	14,58	1,82	1,64	1,33	-,87	,398238
MFE20V	3,42	2,93	,23	,30	,35	5,98	,000015
MFESVM	2,76	2,76	,10	,09	,03	-,15	,881786
MFESDM	2,36	2,36	,13	,12	,06	,14	,886447
MKRPLH	71,44	75,78	10,12	11,49	5,42	-3,39	,003482
MKRBUB	15,22	17,39	2,94	2,59	1,25	-7,36	,000001
MKRBNR	13,44	15,72	2,06	2,37	1,71	-5,66	,000028
MBFTAN	57,61	57,94	6,69	4,83	4,89	-,29	,775786
MBFTAZ	13,28	14,89	1,99	2,17	1,50	-4,55	,000281
MKAVLR	8,52	7,41	1,29	,61	1,19	3,96	,001016
MAGKUS	9,01	7,80	,74	,65	,62	8,36	,000000
MAGOSS	17,64	17,06	1,14	,97	,74	3,32	,004030
MAGONT	14,15	11,87	2,19	1,80	2,56	3,78	,001506
MKLSNL	23,59	21,63	3,12	2,65	2,56	3,24	,004763

-Od šest testova za procena muskulne snage od ispitanika kod četiri testova utvrđena je statistička značajna razlika na nivou od $p < 0.01$ dok kod jednog testa utvrđena je statistički značajna razlika na nivou od $p < 0.05$ i kod testa (MFEBLM-bacanje medicine sa ležećeg položaja) nije utvrđena statistički značajna razlika.

-kod testova za procena eksplozivne snage, makar da je bio utvrđena numerička razlika između ova dva merenja ipak samo kod testa trčanje na 20 metra od visoki start, utvrđena je statistička razlika na nivou $p < 0.01$.

-nešto slično je utvrđeno i u prostoru frekvencija pokreta donjih ekstremiteta, gde je utvrđen jedan test sa statističkom značajnom razlikom na nivou $p < 0.01$ i jedan test sa statistički neznačajnim vrednostima makar da postoji numerička razlika.

5. ZAKLJUČAK

Pomoću komparativne metode urađeno je istraživanje na uzorku od 18 karate spolističara članova makedonske karate reprezentacije. Istraživanje je urađeno pre i posle

devetog dnevnog programiranog treninga, sa ciljem da se utvrde promene koje nastaju kod određenih motoričkih sposobnosti sportista. Analizirajući rezultata kod oba dva merenja, evidentno je numeričko poboljšanje na svih motoričkih sposobnosti uzeti u celini. Makar da je ova istradzivanje ureadzeno na mali broj ispitanika dobijeni rezultati odnose se na te populacije i su u funkcii sledenje sportske forme sportista za uspešen nastup na prestojeće Svetskog Prvenstvo. Uzimajući u obzir da Makedonija ne može da ima veliki broj seniorskih reprezentativaca, dobijene podatke sa ovog i sličnih istraživanja dače nam za pravo da ih koristimo u delu programiranja sportske forme ovih takmičara.

6. L I T E R A T U R A

Kostovski Ž.: Merni karkteristiki na nekoj standardni i specifično motorički testovi primeneti kaj karate sportisti od različna hronološka vozrast, Doktorska disertacija, Fakultet za fizička kultura Skopje, 2004.

Kostovski Ž.: Utvrduvawe na mernite karakteristiki na odredeni specifično motorni testovi za procenunuvawe na specifična karate-koordinacija, kaj karate-sportistki pomladi kadetki. Fizička kultura, br.2, Skopje, 2005, str.115-118.

Kostovski Ž.: Relijabilnost i drugi merni karakteristiki na testovite za procenka na specifičnata karate-koordinacija, kaj karate sportisti (kadeti) na vozrast od 16 do 18 godini. Fizička kultura, br.2, Skopje, 2006.

Kostovski Ž.: Relijabilnost i drugi merni karakteristiki na specifično motoričkrite testovi za procenka na specifičnata karate preciznost, primeneti kaj karate sportisti od maški pol, na vozrast od 16 do 18 godini (kadeti), Federacija na učilišen sport na Makedonija, Zbornik na trudovi, Pelister 2007.

Kostovski Ž.: Karate, Heian kati, Pakung, Skopje 2005

TRANSFORMED MOTORIC CHARACTERISTICS AFTER RECEIVED PROGRAMMED TRAINING PROCESS ON SUPERIOR KARATE ATHLETES

The research is made on intentional sample of participants, members of Macedonian Karate Representation, in the period of preparing to qualify for the world championship in Tokyo 2008. Within the research, were used 19 (nineteen) variables for evaluation the following motorics areas: tests for evaluate muscles strength, explosive strength, movement frequency of lower extremity, rhythmic and coordination.

Basic purpose of the research was to establish difference within the variables to evaluate motorics abilities between male karate athletes on the age of 18 to 28 (seniors), after a nine-day programmed training in the period of preparing.

Using comparative method the results from the both measures, whereby there were evident numerical improvement in the whole motorist abilities, but no difference in the levels of statistic significances.

Keywords: karate intentional, muscles strength, explosive strength, rhythmic coordination, representation