

**Miroslav Smajić,
Slavko Molnar,
Stevo Popović**

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Novi Sad

STAVOVI FUDBALERA RAZLIČITOG RANGA TAKMIČENJA O TRENAŽNIM SREDSTVIMA OPORAVKA

UVOD

Trenažnim sredstvima oporavka sportista smatraju se sredstva (vježbe) treninga koja se mogu koristiti podjednako za podizanje nivoa treniranosti i za optimalan oporavak sportista. Da bi se što efikasnije koristila trenažna sredstva oporavka, neophodno je da se dobro poznaju zakonitosti njihovog djelovanja na organizam sportiste u zavisnosti od karaktera i dužine njihove primjene, pri čemu je neophodno uzeti u obzir činjenicu da organizam isto kao što se dobro privikava na opterećenja tako se privikava i na odgovarajuća sredstva oporavka. Za povećanje efikasnosti djelovanja sredstava za oporavak bi trebalo da se koriste raznovrsna sredstva i metode, mijenjajući doziranje i metodiku njihove primjene, odnosno, ona bi trebalo da se primjenjuju uvijek kompleksno, promjenljivo i konkretno, zavisno od sportskih aktivnosti i strukture trenažnog procesa. Cilj istraživanja sastoji se u provjeravanju i analiziranju stavova fudbalera različitog ranga takmičenja o trenažnim sredstvima oporavka.

Dosadašnja istraživanja iz oblasti primjene sredstava oporavka gotovo da nijesu ni publikovana (na zadovoljavajućem uzorku ispitanika i uz primjenu korektnih metodoloških postupaka), te iz tih razloga za upoređivanje mogu da posluže samo radovi koji se pretežno odnose na stavove sportista u vezi trenažnog procesa (koji je u funkciji sistema pripreme) i trenažnih sredstava oporavka. Upoređujući stavove prema sportu (sportista različitog ranga takmičenja i nesportista) utvrđeno je da su najveće vrijednosti opšteg stava prema sportu imali sportisti nižeg ranga takmičenja, nešto niže vrijednosti vrhunski sportisti dok su nesportisti imali pretežno pozitivne opšte stavove prema sportu (Havelka i sar. 1981). Ispitivanje stavova boksera prema psihološkoj pripremi pokazalo je da vrhunski bokseri imaju negativne, bokseri višeg socio – kulturnog nivoa imaju pozitivne i da jugoslovenski bokseri još uvijek nemaju izdiferencirane stavove prema psihološkoj pripremi (Savić, 1984). Stavovi mladih o sportskom moralu ukazali su na to da nesportiste karakteriše stav da sport nema poseban značaj u njihovom životu, dok sportisti smatraju da je sport veoma važan u njihovoj svakodnevnoj životnoj aktivnosti (Krsmanović, 1987). Trenažna sredstva oporavka smatraju se osnovnim, imajući u vidu da obezbeđuju efikasan tok procesa oporavka na račun dobro planiranog i sprovedenog treninga, a odnose se na: promjenljivost intervala odmora između pojedinih treninga i takmičenja, primjenu raznovrsnih sredstava i metoda treninga, promjenljivost i talasastost opterećenja, promjenu uslova i mjesta treninga, uvođenje specijalnih dana odmora i ciklusa oporavka i racionalnu organizaciju optimalnog ritma života i treninga (Malacko i sar. 2004).

UZORAK I METODE

Uzorak ispitanika čini 120 fudbalera različitog ranga takmičenja (super liga Srbije = 43, prva liga Srbija = 40 i srpska liga = 37).

Uzorak varijabli sačinjava sistem od 10 stavova (tvrdnji), a svaki stav (tvrdnja) sadrži 5 verbalnih kategorija (označeni od -2 do +2). Stavovi (tvrdnje) primjenjeni u istraživanju su: 1. U trenažnom procesu nije važan oporavak sportista, 2. Za sportistu u toku trenažnog procesa važniji je trening a ne oporavak od treninga, 3. U toku trenažnog procesa u podjednakoj mjeri je potrebno voditi računa o treningu i oporavku sportista, 4. Samo dobro oporavljen organizam sportiste može podnositi neprekidna i intenzivna trenažna opterećenja, 5. Dobro programiran i sproveden trening u dovoljnoj mjeri ne doprinosi visokoj treniranosti sportista, 6. Pored dobro organizovanog i sprovedenog treninga, sportista obavezno mora uzimati neka dodatna stimulativna sredstva, 7. U toku dana sportistima je dovoljan odmor između dva treninga u trajanju 4 – 6 časova, 8. U toku dana sportistima je dovoljan odmor između dva treninga u trajanju 6 – 8 časova, 9. Dobar oporavak sportistima obezbeđuje se samo pod uslovom ako treniraju jedanput tokom 24 časa i 10. trenažna sredstva oporavka sportista smatraju se efikasnim samo ako je dobro sproveden trening i režim života.

Za utvrđivanje multivarijantne i univarijantne značajnosti razlika između fudbalera različitog ranga takmičenja primjenjene su multivarijantna analiza varijanse (MANOVA) i univarijantna analiza varijanse (ANOVA).

REZULTAT I DISKUSIJA

U tabeli 1. prikazana je multivarijantna značajnost razlika u stavovima o trenažnim sredstvima oporavka između fudbalera različitog ranga takmičenja. Tabela je konstruisana za ovaj subuzorak tretirajući svih deset stavova ($n=10$). Jasno je uočljiva statistički značajna razlika na nivou $p=.00$.

Tabela 1. Multivarijantna značajnost razlika između fudbalera različitog ranga takmičenja u sistemu stavova o „trenažnim sredstvima oporavka“

| F | p |
|----------|--------------|
| 3.517 | .0000 |

Pošto se iz multivarijantne značajnosti razlika između grupa ne može vidjeti, između kojih su grupa i kolike razlike, u tabeli 2. je prikazana značajnost razlika između parova različitog ranga takmičenja. Analizom ove tabele jasno se vidi da su između svih grupa razlike statistički značajne, odnosno da fudbaleri različitog ranga takmičenja nemaju iste stavove prema sistemu tvrdnji o trenažnim sredstvima oporavka. Interesantno je da su te razlike najveće između fudbalera Super lige i Prve lige Srbija, što potvrđuje vrednost F – testa od 5.83.

Tabela 2. Multivarijantna značajnost razlika između parova ispitivanih fudbalera različitog ranga takmičenja u sistemu stavova o „trenažnim sredstvima oporavka“

| Hotellingov T ² test | | |
|---------------------------------------|-------|--------------|
| | F | p |
| Super liga – Prva liga Srbije | 5.830 | .0000 |
| Super liga – Srpska liga | 2.690 | .0077 |
| Prva liga Srbije – Srpska liga | 2.671 | .0084 |

Analizom tabele 3. u kojoj su prikazani rezultati univarijantne analize varijanse i Royevog testa uočljivo je da su statistički značajne razlike između grupa u 7 od 10 stavova o trenažnim sredstvima oporavka. To su stavovi pod rednim brojem 2, 5, 6, 7, 8, 9 i 10. Nepostojanje razlika u stavovima 1, 3 i 4 potvrđuje već ranije zapaženo, da su fudbaleri različitog ranga takmičenja imali jedinstven stav, da je oporavak sportista isto toliko važan kao i sam trening, jer samo dobro oporavljen organizam sportiste može podnositi neprekidna i intenzivna opterećenja.

Tabela 3. Univarijantna značajnost razlika između fudbalera različitog ranga takmičenja u sistemu stavova o „trenažnim sredstvima oporavka“

| Royev test i ANOVA | | | | | |
|--------------------|-------|-------|---------|--------------|-------------|
| Cr = .0526 | | | | | |
| | R | CHI | F | p | Disk. Koef. |
| 1 | .0168 | .1286 | 1.0000 | .3710 | - |
| 2 | .0769 | .2796 | 4.8746 | .0093 | .04 |
| 3 | .0304 | .1716 | 1.8311 | .1648 | - |
| 4 | .0309 | .1735 | 1.8623 | .1599 | .06 |
| 5 | .0637 | .2457 | 3.9804 | .0213 | .19 |
| 6 | .1461 | .3818 | 10.0061 | .0001 | .13 |
| 7 | .1029 | .3301 | 6.7104 | .0017 | .03 |
| 8 | .0658 | .2700 | 4.1227 | .0186 | .07 |
| 9 | .0821 | .3423 | 5.2347 | .0066 | .08 |
| 10 | .1022 | .3489 | 6.6629 | .0018 | .07 |

U tabeli 3. su prikazani i korelacija (R) i Pirsonov koeficijent kontigencije (C) na osnovu kojih se vidi povezanost između fudbalera različitog ranga takmičenja i pojedinačno posmatranih svih stavova. Uočljivo je da se na osnovu povezanosti izdvajaju dvije grupe stavova. Prvu grupu čine stavovi 1, 3 i 4 kod kojih je povezanost sa rangom takmičenja veoma niska, dok drugu grupu čine stavovi 2, 5, 6, 7, 8, 9 i 10 kod kojih je ta povezanost znatno veća.

ZAKLJUČAK

Imajući u vidu da nema raspoloživih radova iz istraživane oblasti (fudbal), neloogično je vršiti komparaciju sa nekim od navedenih istraživanja u uvodnom dijelu, te su zbog toga izneti najbitniji rezultati dobijeni u ovom istraživanju.

Utvrđivanjem stavova fudbalera različitog ranga takmičenja dobijene su statistički značajne razlike između grupa u 7 od 10 stavova o trenažnim sredstvima oporavka a na osnovu povezanosti izdvajaju se dvije grupe stavova. Prvu grupu čine stavovi 1, 3 i 4 kod kojih je povezanost sa rangom takmičenja veoma niska, dok drugu grupu čine stavovi 2, 5, 6, 7, 8, 9 i 10 kod kojih je ta povezanost znatno veća. Na osnovu iznetog može se zaključiti da fudbaleri različitog ranga takmičenja nemaju iste stavove prema sistemu tvrdnji o trenažnim sredstvima oporavka. Interesantno je da su te razlike najveće između fudbalera Super lige i Prve lige Srbije.

LITERATURA

1. Havelka, N., Lazarević, Lj. (1981). *Sport i ličnost*. Beograd: Sportska knjiga.
2. Krsmanović, V. (1987). Stavovi mladih o sportskom moralu. *Sociološki pregled*, 4.
3. Savić, M. (1984). *Procena stavova boksera prema psihološkoj pripremi*. Magistrski rad, Novi Sad: fakultet fizičke kulture.
4. Malacko, J., Rađo, I. (2004). *Tehnologija sporta i sportskog treninga*. Sarajevo: fakultet sporta i tjelesnog odgoja.

ATTITUDES OF FOOTBALL PLAYERS OF DIFFERENT RANKS TOWARDS TRAINING EXERCISES OF RECOVERY

Training exercises of recovery of sportsmen include both exercises implying higher level of training and exercises of optimal recovery of sportsmen. In order to use training exercises of recovery best way it is necessary to know how they react to the body of a sportsman concerning their character and length. It is also necessary to take into consideration the fact that human body adapts equally both to burden and adequate recovery exercises. To increase the efficiency of training exercises of recovery it is inevitable to use different exercises and methods changing their use, that is, they should be applied in a complex way considering their change depending on sport activities and structure of training process. The aim of the study is to check and analyse attitudes of football players of different ranks towards training exercises of recovery. The sample of examinees consists of 120 footballers of different ranks (super league of Serbia = 43, the first league of Serbia = 40 and Serbian league = 37). The sample of variables consists of the system of 10 attitudes (claims), and each attitude (claim) consists of 5 verbal categories (marked from -2 to +2). To determine multivariate and univariate significance of differences between footballers of different competition ranks multivariate analysis of variance (MANOVA) and univariate analysis of variance (ANOVA) have been applied. Concerning the attitudes of training exercises of recovery statistically significant differences were got between the groups where 7 out of 10 attitudes were different. Concerning the correlation two types of attitudes were noticed. Footballers of different competition ranks do not have the same attitudes towards training exercises of recovery.

Keywords: attitudes, training exercises of recovery, footballers