

UTJECAJ RAZLIČITIH TRENAŽNIH PROGRAMA NA TEMELJNU KOORDINACIJU RUKOMETASICA

Sažetak

Cilj istraživanja je utvrđivanje uticaja različitih programa trenažnog procesa (bez lopte i sa korišćenjem lopte u uvodnom i završnom delu treninga) na bazične - koordinacione sposobnosti rukometašica, uzrasta 12 – 14 godina. Uzorak je činilo 60 devojčica, uzrasta od 12 do 14 godina \pm 6 meseci podeljenih na dva subuzorka - eksperimentalnu grupu E1 (30 rukometašica) i E2 (30 rukometašica), koje se najmanje jednu godinu se bave rukometom. Bazične koordinacione sposobnosti ispitanica u ovom istraživanju, procenjivane su baterijom od sedam testova. Za utvrđivanje kvalitativnih razlika i hijerarhije varijabli koje doprinose razlikovanju (diskriminaciji) između inicijalnog i finalnog merenja kod obeju eksperimentalnih grupa, ali i razlike između grupa na finalnom merenju, primenjena je Kanonička - diskriminativna analiza. Rezultati su pokazali da su oba eksperimentalna programa pozitivno uticala na promene bazično koordinacionih sposobnosti rukometašica, ali i da je program E2 grupe (sa korišćenjem lopte u svim fazama treninga), uticao na veći broj ispitivanih varijabli u odnosu na program E1 grupe (vežbe i kretanja bez lopte).

Ključne riječi: bazična koordinacija, rukometašice, efekti, trening
