

## STAVOVI NOGOMETAŠA RAZLIČITOG SPORTSKOG ISKUSTVA O TRENAŽNIM SREDSTVIMA OPORAVKA

### **Sažetak**

*Trenažna sredstva sportskog oporavka su raspravljena kao sredstva (vježba) treninga koje se mogu ravnopravno koristiti za povećanje razine treninga ali i za optimalni oporavak. Različita sredstva i metode mogu se koristiti s ciljem povećanja učinkovitosti trenažnih sredstava oporavka. Doziranje i metode primjene treba mijenjati, tj., njihova primjena je uvijek složena, varijabilna i specifična, te ovisi o sportu i strukturi trenažnog procesa. Ovo istraživanje uključivalo je testiranje i analizu stavova nogometaša različitog sportskog iskustva o trenažnim sredstvima oporavka. Uzorak ispitanika bio je 120 nogometaša, iz devet različitih momčadi, s područja Nogometnog Saveza Vojvodine, podijeljenih u dvije skupine sukladno iskustvu: I skupina /62/ 4-8 godina sportskog iskustva, II skupina /58/ 9-14 godina sportskog iskustva. Uzorak varijabli predstavljao je sustav od 10 čestica (tvrdnji), a svaka tvrdnja sadržavala je 5 verbalnih kategorija (označenih od -2 do +2). Za utvrđivanje univarijantnog i multivarijantne značajnosti razlika između nogometaša različitog sportskog iskustva, primjenjena je multivarijantna analiza varijance (MANOVA) i univarijantna analiza varijance (ANOVA). Općenito se može zaključiti da se nogometaši različitog sportskog iskustva razlikuju i ne slažu u potvrdi predloženih tvrdnji.*

***Ključne riječi:*** stavovi, sportsko iskustvo, trenažna sredstva oporavka, nogometaši

---