

KVALITATIVNE PROMJENE BAZIČNO-MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI NOGOMETAŠA NAKON REALIZACIJE ŠESTOTJEDNOG TRENAŽNOG PROGRAMA

Sažetak

Istraživanje je provedeno sa 120 mladih nogometaša 15 godišnjaka, članova nogometnih klubova: FK Sutjeska, FK Čelik, FK Polet Stars i OFK Nikšić, svi iz Nikšića. Na njima je primijenjen 21 motorički test za procjenu 7 hipotetskih motoričkih sposobnosti. Nakon realizacije šestotjednog trenažnog procesa (eksperimentalni tretman) pomoću faktorske analize identificirane su kvalitativne promjene. U inicijalnom stanju definirane su četiri latentne dimenzije: fleksibilnost, izdržljivost, brzina i koordinacija. U finalnom stanju je definirano pet latentnih dimenzija: snaga, okretnost (agilnost), fleksibilnost, izdržljivost i brzina. Pozitivne kvalitativne promjene nedvojbeno proizlaze iz stručne realizacije eksperimentalnog programa.

Ključne riječi: motorički testovi, eksperimentalni program, igrači, kadeti-U15, faktorska analiza
