

UTVRĐIVANJE KVANTITATIVNIH PROMJENA NEKIH POKAZATELJA MLADIH KOŠARKAŠA POD UTJECAJEM KINEZIOLOŠKIH OPERATORA

Hazir Salihu

Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Prištini, Kosovo/Srbija

Izvorni znanstveni rad

Sažetak

Uzorak od 72 mlada košarkaša uzrasta 15 godina bio je obuhvaćen sportskim tretmanom u trajanju od jedne školske godine. Na početku i na kraju tretmana ispitanici za potrebe ovog istraživanja su izmjereni s 10 varijabli, po 5 za opće motoričke dimenzije s naglaskom na eksplozivnost i 5 specifičnih košarkaških testova. Rezultati su analizirani pod modelom *t*-testa za zavisne uzorke, i pokazali su da je postignut značajan napredak u svim analiziranim varijablama. Kod specifičnih testova nešto veće razlike su postignute u testovima koji uključuju dribbling, odnosno vođenje lopte, što je protumačeno činjenicom da se ovaj element košarkaške igre nešto brže usvaja nego li skok šut ili bacanje lopte u daljinu. Rezultati rada su pokazali primjenjivost u radu košarkaških škola, radi podizanja specifičnih sposobnosti i znanja mladih košarkaša na višu razinu, uz spoznaje o mogućnosti metodičkih principa za tu svrhu.

Ključne riječi: košarka, tretman, promjene

Uvod

Košarka ima, prema nama, veoma jasan sjaj za sve uzraste, posebno za djecu, jer u njoj pronalaze dio svoje socijalizacije, te potrebu za sudjelovanjem, jer je košarka danas popularnija nego ikada. Svjedoci smo da ovaj sport dan za danom zauzima posebno mjesto u našoj zemlji i u odnosu na nju iskazuju se zahtjevi sportaša, ali i istraživanja alata, metoda i optimalnih opterećenja potrebnih za visoku razinu rezultata. (Brittenham, 1998; Shalsi, 2003). Uvažavajući sve to, a utemeljeno na ciljevima postizanja pobjeda, potrebno je dosegnuti relativno visoku razinu znanja kako bi se sačuvala substruktura pravih informacija o antropološkom statusu i interesu mladih, ne samo za potrebe zanosti o kretanju već i u širem kontekstu za sve (Gadžer, 1972; Aliu, 1992; Kavaja, 1994; Salihu, 2006).

Cilj istraživanja

Glavni cilj istraživanja je bio lociran u prostor lokomocije kao potvrda vrijednosti demonstracije, promjene težine u prostoru gibanja i generalizacija situacijskog učenja općenito (Stonkus, 1974; Wooden 1983; Wissel, 1994; Nožinović, 2001). Hipoteza istraživanja je odražavala utvrđivanje eventualnih promjena u svojstvima općih gibanja i specifičnim gibanjima mladih košarkaša.

Utemeljena je na promjenama u značaju prostora gibanja općih i specifičnih testova između početnog i finalnog stanja.

Način provedbe istraživanja

Kao glavni cilj ovog istraživanja određene su neke temeljne točke složenog postupka, a pokus je uključivao 72 aktivna mlada košarkaša muškog spola, koji su bili uključeni u trenažni proces u gradu Prištini. Istraživanje je u suštini odgovor na postavljena pitanja. Početno prikupljanje podataka je izvršeno u listopadu 2004, a završna testiranja su obavljena u lipnju 2005. godine. Svi su rezultati prikupljeni u sportskom objektu u Prištini, od strane osposobljenih mjeritelja.

Metode

U konačni efektiv uzorka je ušlo 72 mladih košarkaša uzrasta 15 godina koji su uključeni u sistematski trening košarke nekoliko godina. Svi su ispitanici bili bez izraženih morfoloških, motoričkih, psiholoških, te drugih vidljivih aberacija, i svi su mogli bez ikakvih posebnih problema pratiti trening u koji su uključeni, a jednako tako i mjerenja u inicijalnom i finalnom stanju ovog istraživanja.

Varijabla	XA1	XA2	SD1	SD2	SXA1	SXA2	R	P
MDSM	211.00	219.21	22.11	21.37	2.03	1.98	0.92	0.000
MSDZ	39.70	42.58	7.12	7.72	0.77	0.81	0.94	0.000
M20V	384.44	377.61	35.81	36.43	4.13	4.00	0.98	0.000
MFMB	480.42	497.50	34.21	30.45	4.33	3.96	0.78	0.000
MBMD	610.72	631.01	56.18	58.38	6.46	6.63	0.97	0.000
SDSS	19.00	20.71	3.57	3.70	0.44	0.55	0.93	0.000
SSLB	421.30	407.42	46.22	47.43	5.10	5.30	0.39	0.000
SSKS	3.50	4.01	1.43	0.87	0.40	0.20	0.35	0.000
SBLD	2.71	3.51	1.43	1.78	0.01	0.15	0.44	0.000
SDRI	3411.21	3322.32	212.41	212.11	18.31	18.28	1.00	0.000

Tablica 1. Inicijalni i finalni rezultati kao i korelacije stanja

(XA = aritmetičke sredine, SD = standardne devijacije, SXA = standardne greške aritmetičkih sredina, R = korelacije varijabli u dva stanja, P = probabilitet)

Za potrebe ovog rada korišteno je 5 općih motoričkih varijabli eksplozivne snage: skok u dalj iz zaleta (MSDZ), skok u dalj s mjesta (MDSM), trčanje na 20 metara iz visokog starta (M20V), snaga stomačne muskulature (MFMB) i bacanje medicinke u daljinu (MBMD). Također je korišteno i 5 specifičnih košarkaških testova: dribbling sa šutem na koš (SDSS), slobodna bacanja (SSLB), skok šut (SSKS), bacanje košarkaške lopte u daljinu (SBLD) i dribbling (SDRI). Podaci su obrađeni programskim paketom SPSS verzija 8.0 i paketom Statistica verzija 5.0 za MS Windows. Eventualne promjene istraživane su u prostoru gibanja razlikama t-testa. Također su izračunati i elementarni statistički pokazatelji, kao i koeficijenti promjena aritmetičkih sredina između početnog i finalnog stanja.

Rezultati

U tablici 1. prikazani su inicijalni i finalni rezultati. Također su prikazani i koeficijenti razlika. Kako se vidi, sve su razlike značajne na razini većoj od 99 % sigurnosti zaključivanja. Najviši koeficijenti korelacija su dobiveni u svim općim motoričkim testovima, kao i kod driblinga sa šutem na koš (SDSS) i driblinga (SDRI). Najveće razlike, na ovaj način, mogu se zabilježiti kod slobodnih bacanja (SSLB), skok šuta (SSKS) i bacanja košarkaške lopte u daljinu (SBLD).

Čini se da je do razlika došlo kod svih varijabli koje u većoj mjeri opisuju manipulaciju loptom, u dijelu koji ovisi o kinestetičkom osjećaju i fino regulaciji gibanja, bez vođenja lopte o pod. Za utvrđivanje razlika stanja korišten je t-test za analizu velikih ($n > 30$) zavisnih grupa kao postupka utvrđivanja razlika (tablica 2.). Jasno je da su sve vrijednosti t-testova značajne.

To znači da se stanja značajno razlikuju, iako ne odražavaju jednako i razlike u svim varijablama.

Var.	XA	SD	T	P
MDSM	-11.12	9.72	-14.00	0.000
MSDZ	-4.07	3.24	-14.20	0.000
M20V*	2.11	0.88	15.19	0.000
MFMB	-20.21	24.25	-9.67	0.000
MBMD	-20.12	14.01	-16.39	0.000
SDSS	-2.23	2.18	-16.21	0.000
SSLB*	15.41	13.01	13.78	0.000
SSKS	-0.74	2.18	-6.62	0.000
SBLD	-0.71	2.25	-5.74	0.000
SDRI*	23.10	18.69	14.36	0.000

Tablica 2. T-test razlika inicijalnog i finalnog stanja

(XA = aritmetička sredine, SD = standardna devijacija, T = vrijednost t-testa, P = probabilitet, * = varijables obmutometrijskom orijentacijom)

Rasprava i zaključak

Na temelju rezultata u tablici 2., zaključuje se da su promjene između početnog i finalnog stanja značajne u svim varijablama za procjenu. Visoka vrijednost t-testa potvrđuje visoku razinu promjena, jer su sve vrijednosti t-testa više od 2.63 za razinu 0.01. Svi su rezultati u korist finalnih testova, što znači da su promjene zaista izazvane duž cijelog spektra općih i specifičnih motoričkih dimenzija. Po redu veličine, najizraženije su promjene eksplozivne snage, dok su promjene u situacijskim testovima najizraženije kod procjena karakterističnih košarkaških gibanja, tj. driblinga sa šutem na koš i driblinga u prostoru. To bi se lako moglo protumačiti kao činjenica da su ispitanici bolje ovladali ovim gibanjima i naučili ih. Skok šut i bacanje lopte u daljinu, iako pokazuju značajnost, iskazuju i činjenicu da su tu pomaci slabiji, što znači da su to znatno složenija gibanja, za koja je potrebno mnogo više vremena za ovladavanje i efikasno izvođenje.

Budući su (tablica 1.) korelacije varijabli u dva stanja u većem dijelu jako visoke, a promjene značajne, može se zaključiti da su u temeljima ovih dimenzija na početku i na kraju tretmana ostali isti nadređeni mehanizmi, pa su pomaci postignuti u kvantitativnom smislu prema zoni boljih rezultata. Kod šuta na koš i bacanja lopte u daljinu očito je došlo i do nekih drugih promjena, koje se ne mogu opisati kvantitativnim pomacima, pa je vjerojatno došlo i do promjene u izvodenju ovih aktivnosti.

To se tada može shvatiti kao novo učenje gibanja, a to je u suštini i strukturalna promjena. U ovom istraživanju potvrđena je hipoteza da će biti postignute značajne promjene analiziranih opće motoričkih i specifičnih dimenzija mladih košarkaša između inicijalnog i početnog stanja košarkaškog tretmana, koji je trajao jednu školsku godinu. Ove informacije mogu se iskoristiti za unapređenje košarkaškog sporta u sredinama koje naročitu pažnju posvećuju razvoju sposobnosti mladih igrača.

Uzorak od 72 mlada košarkaša uzrasta 15 godina bio je obuhvaćen sportskim tretmanom u trajanju od jedne školske godine. Na početku i na kraju tretmana ispitanici za potrebe ovog istraživanja su izmjereni s 10 varijabli, po 5 za opće motoričke dimenzije s naglaskom na eksplozivnost i 5 specifičnih košarkaških testova.

Rezultati su analizirani pod modelom t-testa za zavisne uzorke i pokazali su da je postignut značajan napredak u svim analiziranim varijablama. Kod specifičnih testova nešto veće razlike su postignute u testovima koji uključuju dribbling, odnosno vođenje lopte, što je protumačeno činjenicom da se ovaj element košarkaške igre nešto brže usvaja nego skok šut ili bacanje lopte u daljinu. Rezultati rada su pokazali primjenjivost u radu košarkaških škola, radi podizanja specifičnih sposobnosti i znanja mladih košarkaša na višu razinu, uz spoznaje o mogućnosti metodičkih principa za tu svrhu.

Literatura

1. Aliu, M. (1992). *Diçka mbi procesin permanent kineziologjik*. Ac.k. Prishtinë.
2. Brittenham, G. (1998). *Košarka – kompletan kondicijski program*. Zagreb: Gopal.
3. Gadžer, J. (1972). *Moderna košarka*. Beograd: Partizan.
4. Kavaja, G. (1994). *Përsosja e bazave të stërvitjes, kërkesë parësore për rritjen e nivelit të lojës së basketbollit*. Disertacion doc. Tiranë: FFK.
5. Nožinović, F. (2001). *Košarka – teorija igre*. Tuzla: Filozofski fakultet Tuzla.
6. Salihu, H. (2006). *Basketboll Tekst Mësimor*. Prishtinë: FFK.
7. Shalsi, Q. (2003). *Mbi disa probleme të veprimtarisë komplekse për përgatitjen e basketbollistëve (të rinj) në përshtatje me kërkesat e kohës*. Doc. Tiranë.
8. Stonkus, S. (1974). *Individualni trening košarkaša*. Beograd: Partizan.
9. Wissel, H (1994). *Basketball: Steps to success*. Champaign: Human kinetics.
10. Wooden, J.R. (1983). *Moderna košarka*. Beograd: Jež.

Priljeno: 11.05.2007.

Prihvaćeno: 05.08.2007.

Korespondencija:

doc.dr.Hazir Salihu

Fakultet fizičke kulture

Univerzitet u Prištini

38000 Priština, Kosovo/Srbija

Rz. Ramiz Sadiku

E-mail: hazirsalihu@hotmail.com

IDENTIFICATION OF QUANTITY CHANGES OF SOME INDICATORS WITH YOUNG BASKETBALL PLAYERS UNDER INFLUENCE OF KINESIOLOGY OPERATORS

Summary

The sample of 72 young basketball players, aged 15 was included into a sport treatment which lasted for one school year. At the beginning and at the end of this research and for its needs, the testees covered by this treatment were measured with 10 variables, that is with 5 variables measuring general motoric dimensions with the emphasis on explosiveness and with 5 specific basketball tests. The results were analysed by the model of a t-test for dependable samples and they showed that a remarkable progress in all the analysed variables has been achieved. In some specific tests, somewhat bigger differences have been achieved in tests which include dribbling, in other words leading the ball, which was explained by the fact that this element of basketball sport is somewhat faster acquired than the jump shot or throwing the ball into distance. The results of such a kind of work showed that they could be applied to work at schools of basketball with the aim to improve some specific abilities and knowledge of young basketball players by learning possibilities of methodological principles for that purpose.

Key words: *basketball, treatment, changes*