

UTJECAJ KOMPLEKSNOG NOGOMETNOG TRENINGA NA KVALITATIVNE PROMJENE BAZIČNIH MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

Sažetak

Glavni cilj ovog istraživanja je bio određivanje razine promjena bazičnih motoričkih sposobnosti kod nogometaša koji sudjeluju u jednogodišnjem trenažnom procesu. Istraživanje je uključivalo 107 nogometaša uzrasta 16 i 17 godina koji aktivno treniraju i natječu se u kadetskom prvenstvu. Primjenjeno je 17 testova radi evaluacije bazičnih motoričkih sposobnosti: eksplozivnosti, brzine, koordinacije, repetitivne snage, fleksibilnosti i ravnoteže. Testovi su standardizirani i publicirani. Glavna zadaća jednogodišnjeg treninga bila je mješavina trenažnih metoda pri čemu je trenažni proces bio dizajniran na način da je kondicijski trening i rad bez lopte bio dominantan. Analizirane su kvalitativne promjene u strukturi bazičnih motoričkih dimenzija u nogometu i razlike u strukturi latentnih varijabli u dva mjerenja dobivenih komponentnom faktorskom analizom. Rezultati su pokazali da jednogodišnji trening vodi u promjene i transformacije motoričkih sposobnosti, kao i u pozitivne promjene u strukturi i u broju latentnih dimenzija, kao i hijerarhijskoj subordinaciji središta za strukturiranje gibanja.

Ključne riječi: nogomet, kompleksni trening, kvalitativne promjene
