

EFEKTI PRIMENE INERCIONIH OPTEREĆENJA NA MORFOLOŠKE PERFORMANSE U FAZI RAZVOJA TRČANJA MAKSIMALNOM BRZINOM

Sažetak

Ciljevi ove studije su bili: a) da se treningom, sa primenom dodatnog inercionog opterećenja, izazovu promene u kinematičkim i dinamičkim performansama trčanja maksimalnom brzinom; b) da se identifikuju efekti ovakvog treninga na interrelacije kinematičkih i morfoloških performansi. Uzorak ispitanika su sačinjavali studenti Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu razvrstani u tri grupe u zavisnosti od brzine trčanja: 1(K) – kontrolna grupa bez dodatnih opterećenja (N=7); 2(E-R) – eksperimentalna grupa sa opterećenjem na rukama (N=7); 3(E-N) – eksperimentalna grupa sa opterećenjem na nogama (N=7). Realizovano je inicijalno i finalno merenje morfoloških varijabli, kao i kinematičkih varijabli pri trčanju maksimalnom brzinom na stazi od 30 m i to u fazi ubrzanja (0.5 - 25m). Za vreme šestonedelnog treninga vežbanje je izvođeno 3 puta sedmično, bilo je progresivno sve teže, a obim rada se povećavao nakon svake dve sedmice. Dobijeni rezultati ukazuju na postojanje značajne povezanosti brzine trčanja u inicijalnom merenju sa svim morfološkim varijablama u sve tri grupe. Kod grupe 3(E-N) brzina trčanja, koja je opala u odnosu na inicijalno merenje, u finalnom merenju ne korelira značajno sa morfološkim varijablama. Varijable frekvencija i dužina koraka značajno koreliraju sa morfološkim karakteristikama, a dodatno opterećenje utiče na opadanje njihove povezanosti sa morfološkim karakteristikama. Nije potpuno jasno da li je eksperimentalni faktor prouzrokovao gubljenje korelacionih veza, ili je tome razlog nehomogenost uzorka (morfološka i/ili motorička neusklađenost) ili i jedno i drugo.

Key words: brzina trčanja, inerciona opterećenja, morfološke performanse