

Marko Prahović
Jadranka Protić

RAZLIKE U ANTROPOLOŠKIM OBILJEŽJIMA IZMEĐU ČETRNAESTOGODIŠNJIH NOGOMETAŠA, KOŠARKAŠA, RUKOMETAŠA I ONIH KOJI SE NE BAVE SPORTOM

1. UVOD

Osnovni cilj nastave TZK je da zadovolji osnovne ljudske i biološke potrebe za kretanjem, ali i da podigne čovjekove sposobnosti i znanja na onu razinu koja će mu omogućiti lakšu socijalizaciju u društvu te rješavanje životnih zadataka. Prema većini stručnjaka iz područja kineziologije, dva sata tjelesne i zdravstvene kulture tjedno u osnovnim i srednjim školama nije niti blizu dovoljno. Osim toga, u nekim je školama nastava TZK zbog udaljenosti od dvorane organizirana u blok-satu, dok neki programi imaju čak samo jedan sat tjedno! Ovim istraživanjem pokušat ćemo odgovoriti na pitanje je li to dovoljno?

Unatoč nezamislivo velikim mogućnostima izbora sportova, kvalitetnih trenera i treninga, djeca se relativno malo uključuju u rad športskih klubova. Jedan od razloga je svakako škola i školske obveze dok je drugi nedovoljna informiranost djece i učenika o sportu, zdravlju i dobrobiti svakodnevnog tjelesnog vježbanja. Također, postavlja se pitanje mogu li kineziolozi tijekom jednog sata TZK tjedno uopće nekoga “inficirati” tjelesnim vježbanjem. Stručnjaci kažu da je za povećanje kvalitete nastave TZK prijeko potrebno barem tri sata tjedno, ako ne i svaki dan! Sa samo jednim, ili dva sata tjelesnog vježbanja tjedno, nije moguće izazvati kvalitetne pomake na području funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. Stoga je prijeko potrebno uključivanje učenika u izvanškolske aktivnosti kineziološkog karaktera. Sportovi koje smo ovim ispitivanjem uspoređivali su: košarka, nogomet i rukomet. To su kompleksne igre za čije je usvajanje i provedbu nužno trčanje, skakanje, koordinacija, ravnoteža, fleksibilnost... Također, to su sportovi kod kojih u velikom postotku dominira energija iz anaerobnih izvora stoga je razumljivo da na tim treninzima dominiraju aktivnosti koje razvijaju anaerobne kapacitete.

- * U košarkaškom treningu dominira komponenta eksplozivne snage i manipulacija lopte rukama.
- * U nogometu dominira aerobni kapacitet, koordinacija i kontrola lopte nogama.
- * Rukometni trening karakterizira agilnost, te eksplozivna i repetitivna snaga gornjih ekstremiteta. Stoga na tim parametrima treba očekivati i najveće razlike na testovima.

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Osnovni cilj istraživanja je komparacija mogućih razlika antropoloških obilježja između onih učenika kojima je jedina fizička aktivnost nastava TZK i onih koji se već dvije ili više godina bave košarkom, nogometom ili rukometom. Razlike ćemo tražiti u aerobnoj izdržljivosti, fleksibilnosti, statičkoj i repetativnoj snazi, eksplozivnosti te odnosu tjelesne težine i visine, odnosno u onim sposobnostima za koje pretpostavljamo da je moglo doći do promjena tijekom višegodišnjeg treninga.

3. METODE RADA

U provedbi ovog ispitivanja sudjelovalo je 98 učenika. Od toga broja, 50 učenika se uz nastavu TZK ne bavi nikakvim sportskim aktivnostima, 16 učenika su nogometaši NK "Karlovca", 13 učenika su košarkaši KK "Šanac" i 19 učenika su rukometaši RK "Karlovac". Svi učenici ovog uzorka su iz iste dobne skupine, odnosno pohađaju prvi razred srednjih škola Karlovačke županije. Na uzorku je korišteno devet testova koji se koriste i propisani su u nastavi TZK. Testovima su obuhvaćene antropometrijske karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti. To su: ATV, ATT, MTR, MSD, MPN, MPT, MPR, MIV i F6'.

4. REZULTATI

Tablica 1.

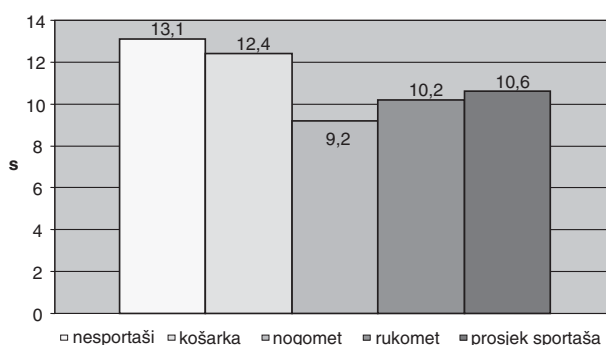
	NESPORTAŠI	KOŠARKAŠI	NOGOMETAŠI	RUKOMETAŠI	PROSJ. sportaša
ATV	167,5	176,3	166,1	170,5	
ATT	63,4	66,4	59,2	64,1	
MPN	13,1 prosječno	12,4	9,2	10,2	10,6 iznad pr.
MPR	47,3 loše	60,6	50,1	53,4	54,7 prosječno
MSD	186,9 loše	237,0	205,4	228,3	223,6 iznad pr.
MTR	32,2 ispod prosj.	31,5	31,3	37,9	33,6 prosječno
MIV	18,3 loše	41,3	44,9	60,4	48,8 prosječno
F6'	1121,7 loše	1393,6	1454,1	1414,5	1420,7 iznad pr.
MPT	39,8 prosječno	43,3	52,7	49,2	48,4 izvrsno

Tijekom obrade podataka izračunali smo aritmetičku sredinu za sve ispitane skupine, te smo dobivene rezultate usporedili s prosjekom učenika te dobi na razini naše države i ocijenili ih s: loše, ispod prosječno, prosječno, iznad prosječno i izvrsno.

5. DISKUSIJA

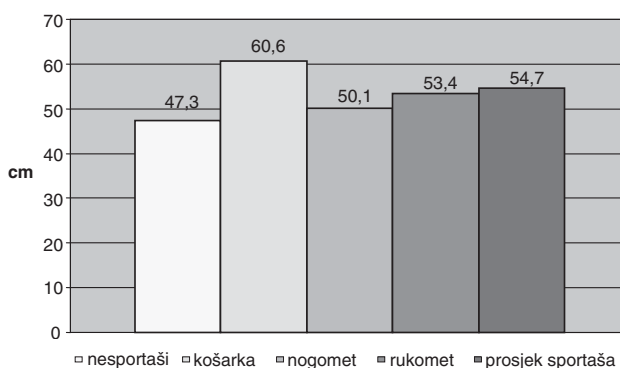
Iz Tablice 1. lako je primijetiti velike razlike u motoričkim i funkcionalnim sposobnostima uspoređenih skupina. U testovima za procjenu antropometrijskih karakteristika sve su skupine u izvrsnom stanju i razlike su zanemarive. Košarkaši su najviši i najteži, a nogometaši najniži i najlakši. Očekivano, na motoričkim i funkcionalnim testovima najveća je razlika između nesportaša i sportaša. Vidljivo je da su nesportaši najlošiji na šest od sedam testova. Daleko najveća razlika je u testu izdržaj u visu zgibom koja zorno prikazuje statičku snagu ruku i ramenog pojasa. Jedini motorički test na kojem ova skupina nije najlošija je tapping rukom gdje su za nijansu bili bolji od košarkaša i nogometaša.

MPN – poligon natraške



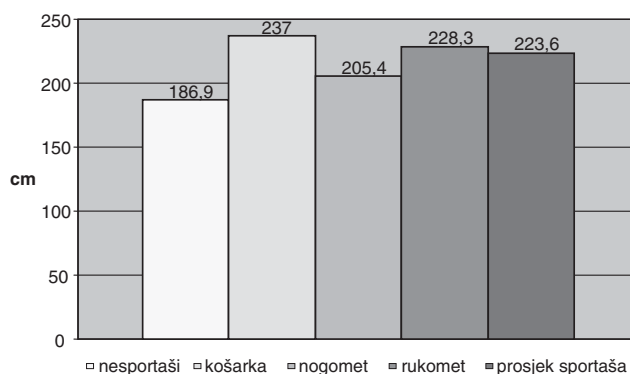
U motoričkom testu poligon natraške nesportaši su postigli prosječan rezultat u usporedbi sa svojom dobi na razini RH dok su sportaši postigli iznad prosječan rezultat.

MPR – preklon trupa u sjedu raznožno



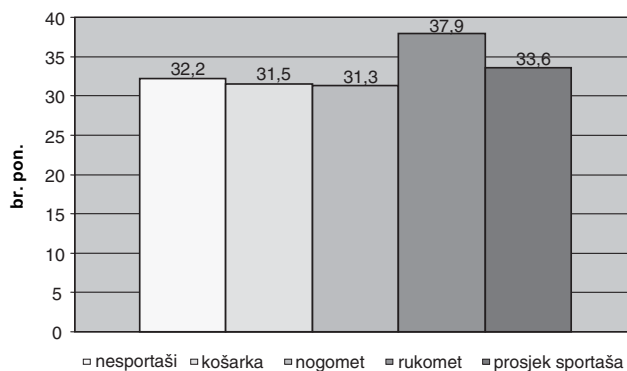
U motoričkom testu pretklon raznožno nesportaši su postigli loš rezultat, a sportaši prosječan.

MSD – skok u dalj s mjesta



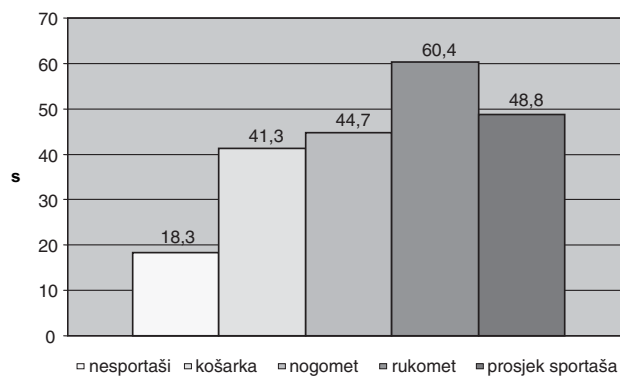
U skoku u dalj s mjesta rezultat sportaša je iznad prosjeka dok je rezultat nesportaša – loše.

MTR – taping rukom



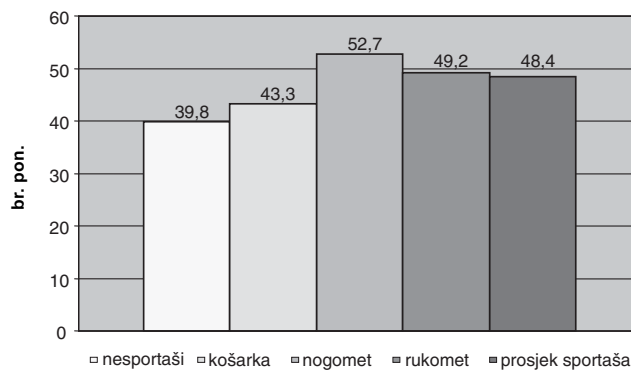
Kod motoričkog testa taping rukom rezultat sportaša i nesportaša je najizjednačeniji, ali uspoređujući s ostatkom populacije, nesportaši su ispod prosjeka, a sportaši u prosjeku.

MIV – izdržaj u visu zgibom



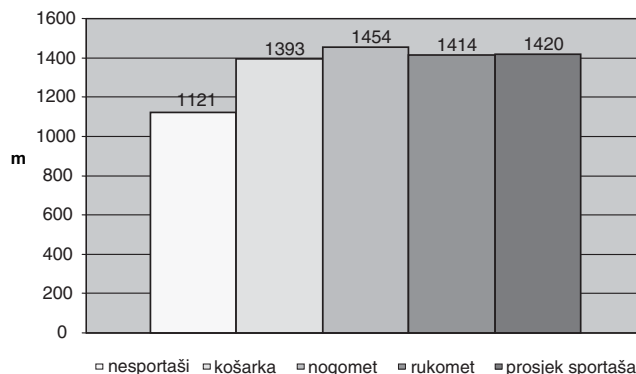
Na testu izdržaj u visu zgibom, nesportaši su postigli vrlo loš rezultat dok su sportaši prosječni.

MPT – podizanje trupa



Test pretklon trupa pokazao je da su nesportaši prosječni, ali i to da su sportaši izvrsni.

F6' – trčanje šest minuta (Cooper test)



Vjerojatno i očekivano, najveća razlika pokazala se na funkcionalnom testu trčanja šest minuta. Nesportaši su pokazali loš rezultat, dok su sportaši iznad prosjeka.

6. ZAKLJUČAK

Nakon što smo dobivene podatke inicijalnim mjerenjem 98 učenika obradili, uvidjeli smo da postoje značajne razlike u većini motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, prije svega između dječaka nesportaša i onih koji su u trenažnom procesu već dvije godine. Uspoređujući rezultate učenika nesportaša s propisanim normama, došli smo do zaključka da MPR, MSD, MIV i F6' loši, MTR je ispod prosjeka, a MPN i MPT su prosječni. Niti jedan test nije iznad prosjeka, izuzmemo li rijetke pojedince, a kamoli izvrstan. Rezultati sportaša su značajno bolji = MPT – izvrsno, MPN, MSD, F6' – iznad prosječno, a samo MTR i MIV prosječno.

Dobivene razlike između učenika nesportaša i prosječnih rezultata učenika koji se bave nogometom, košarkom i rukometom, nameću nam pitanje je li uistinu dovoljno dva sata tjedno izdvojiti za nastavu TZK. Odgovor je definitivno NE! Ovo je istraživanje nedvojbeno dokazalo da dva sata nastave TZK tjedno nije dostatno za izazivanje kvalitetnih promjena na antropološkom statusu djece te da nije dostatno za poboljšanje zdravlja i radne sposobnosti.

7. LITERATURA

1. Prof. dr. sc. Vladimir Findak : Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga, 2001.
2. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. i Neljak, B. (1996.) Norme. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor.