

RAZLIKE U BRZINI SPINTERSKOG TRČANJA IZMEĐU MLADIH SPINTERA I NESPORTISTA STAROSTI OD 17 DO 18 GODINA

Tomislav Gašić¹, Saša Bubanj², Ratko Stanković²,
Borislav Obradović³, Slobodan Goranović^{4, 5}, Rade Jovanović²

Srednjoškolskicentar Prijedor, Prijedor, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina¹

Fakultet sporta I fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Nišu, Srbija²

Fakultet sporta I fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Novom Sadu, Srbija³

Fakultet fizičkog vaspitanja I sporta, Univerzitet u Banja Luci, Republika Srpska, BiH⁴

Student master akademskih studija⁵

Kontakt: Tomislav Gašić

Srednjoškolskicentar Prijedor, Prijedor, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina

Sime Mrđe bb 79101 Prijedor, Republika Srpska, Bosna i Hercegovina

E-mail: gasic.tomislav@yahoo.com

Ciljevi aktuelnog istraživanja bili su da se kvantifikuju vrednosti morfoloških karakteristika i utvrde razlike u brzini sprinterskog trčanja između sprintera i nesportista starosti od 17 do 18 godina. Šezdeset zdravih ispitanika, muškog pola, starosti od 17 do 18 godina, telesne visine $175,26 \pm 13,58$ cm, telesne mase $67,41 \pm 8,69$ kg i indeksa telesne mase 21.00 ± 2.30 (Mean \pm Std.Dev.), učestvovalo je u istraživanju. Uzorak ispitanika podeljen je u eksperimentalni subuzorak (ES) kojeg je sačinjavalo 45 sportista, dalje podeljenih u tri grupe od po 15 sportista svaka (EG1, EG2, EG3) i grupu od 15 nesportista (kontrolni subuzorak, KS). Varijable istraživanja bile su vezane za brzinu sprinterskog trčanja na 15, 30 i 60 m: 1) BRZ15; 2) BRZ30; 3) BRZ60. Za statističku analizu i interpretaciju korišćenje softver SPSS verzija 11. Svi rezultati istraživanja predstavljeni su i interpretirani deskriptivnom statistikom – tabelarno. Za poređenje ispitanika različitih subuzoraka ispitanika upotrebljena je analiza varijanse (metoda ANOVA). Rezultati ukazuju da bi budući program rada sa sprinterima trebalo da bude fokusiran na deonicu od 30 do 60 m (faza održavanja maksimalne brzine), s obzirom da su u tom segmentu ispitanici kontrolnog subuzorka postigli gotovo jednake rezultate kao i ispitanici eksperimentalnog subuzorka. Dakle, treba raditi na dinamičkoj snazi mišića primenom specijalnih vežbi sa opterećenjem ili povećanjem maksimalne sile mišića (Fmm) ukoliko je deficit snage mišića sportista manji od 50% ili raditi na porastu prirasta mišićne sile. *Acta Medica Medianae* 2016;55(1):76-80.

Ključne reči: brzina sprinterskog trčanja, razlike, sprinteri, nesportisti