

Sažetak

Osnovni cilj ovog rada jest utvrditi utjecaj pliometrijskog treninga i treninga ponavljanih sprintova na kondicijske sposobnosti. Istraživanje je provedeno na 41 studentu prve godine Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koji, osim u realizaciji praktične nastave, nisu bili uključeni u dodatni oblik tjelesnog vježbanja. Ispitanici su bili ravnomjerno raspoređeni u dvije eksperimentalne grupe. Eksperimentalni program treninga trajao je šest tjedana u okviru kojih je ukupno realizirano 18 trenažnih jedinica. Jedna eksperimentalna grupa provodila je treninge pliometrijskog karaktera, dok je druga provodila trening ponavljanih pravocrtnih sprintova. Prije i nakon programa treninga ispitanici su podvrgnuti testiranju kondicijske pripremljenosti kroz jedan test sposobnosti ponavljanja sprintova, progresivni test opterećenja na pokretnom sagu, testove sprinta na 5, 10, i 25 metara, test agilnosti te skok sa pripremom i uzastopne skokove iz stopala. Rezultati su pokazali da nakon eksperimentalnih programa treninga statistički značajna razlika zabilježena je samo nakon programa treninga pliometrije u varijabli skok sa pripremom (8,65% vs 2,21%). U varijabli uzastopni skokovi zabilježena je povećana vrijednost s tim da nije zabilježena statistički značajna razlika između inicijalnog i finalnog mjerenja te između tretmana treninga. Slične vrijednosti zabilježene su u varijabli sprint nakon programa treninga s time da su vidljivi određeni trendovi napretka nakon treninga ponavljanih sprintova (5m=0,89%, 10m=1,07% i 25m=1,35%), za razliku od treninga pliometrije koji bilježi nepromjenjene vrijednosti na 5 i 10 metara i 0,27% poboljšanje na 25 metara. Nakon treninga pliometrije i treninga ponavljanih pravocrtnih sprintova zabilježena je stagnacija rezultata u testu 20 jardi. U prostoru funkcionalnih sposobnosti nije zabilježena statistički značajna razlika između programa treninga u ni jednoj varijabli nakon tretmana, sa sličnim vrijednostima zabilježenim u sposobnosti ponavljanja sprintova.

Rezultati ovog istraživanja ukazuju na činjenicu da je nakon šest tjedana treninga pliometrije i treninga ponavljanih pravocrtnih sprintova moguće očekivati promjene u prostoru eksplozivne jakosti donjih ekstremiteta kod grupe koja je provodila trening pliometrije, sa također uočenim trendovima u prostoru akceleracije i maksimalne brzine kretanja. Analizirajući postotke među grupama u efektima treninga, trening

pliometrije rezultirao je većim vrijednostima u prostoru eksplozivne jakosti u odnosu na trening ponavljanih sprintova, s toga se može i konstatirati da je to modalitet treninga koji će biti opravdaniji za rad na navedenoj sposobnosti, kao što i program ponavljanih sprintova tendira većem poboljšanju u sprintu i testu ponavljanih sprintova od treninga pliometrije radi specifičnosti samih trenažnih podražaja.

KLJUČNE RIJEČI: sposobnost ponavljanja sprintova, pliometrija, program treninga, efekti, performanse, sprint, sposobnost promjene smjera