

SAŽETAK

Fenomen rapidnog smanjenja tjelesne mase prisutan je gotovo svim borilačkim sportovima pa tako i u hrvanju. Hrvači znaju smanjivati veliki postotak tjelesne mase kako bi nastupom u nižoj težinskoj kategoriji ostvarili određenu prednost nad protivnicima. Smanjenjem tjelesne mase hrvači znaju podići svoju kondicijsku, mentalnu pripremu ali i antropometrijske karakteristike. Prelaskom u nižu kategoriju hrvači koji rapidno smanjuju tjelesnu masu ostaju iste longitudinalne dimenzionalnosti skeleta (npr. raspon ruku, tjelesna visina, itd.) ali su tim postupkom ušli među hrvače najboljih antropometrijskih karakteristika, što predstavlja prednost u hrvačkoj borbi (Bachman i sur., 2011). Rapidno smanjenje tjelesne mase karakterizira smanjenje tjelesne mase u iznosu od 5-10% u manje od tjedan dana. prije natjecanja (Franchini i sur., 2012). Efekti rapidnog smanjenja tjelesne mase znaju i negativno utjecati na zdravlje, sposobnosti, psihološki status i plasman hrvača, pa je ovaj fenomen tim više važnije istražiti.

Primarni cilj ovog rada bio je utvrditi povezanost indikatora rapidnog smanjenja tjelesne mase i izabраниh psiholoških parametara na uspjeh hrvatskih hrvača grčko-rimskim načinom. Sekundarni cilj ovog rada bio je utvrditi razlike u izabranim psihološkim parametrima tijekom rapidnog smanjenja tjelesne mase između različitih dobnih skupina (kadeti, juniori i seniori).

Istraživanje je provedeno na uzorku od 201 hrvača grčko-rimskog načina (74 kadeta: 15,65±0,95 godina, 64 juniora: 18,27±1,07 godina, 62 seniora: 22,19±3,93 godina) koji su nastupili na prvenstvu Hrvatske 2014 godine, što sačinjava okvirno 80% populacije hrvača tih uzrasta u Hrvatskoj. Uzorak varijabli sačinjavale su varijable za procjenu stanja hidriranosti (specifična težina urina i boja urina), raspoloženja (ljutnja, napetost, depresija, energija, umor, zbunjenost, sreća i smirenost), anksioznosti (somatska i kognitivna anksioznost te samopouzdanje), ciljne orijentacije (orijentaciju na sebe i orijentaciju na zadatak) te intrinzične motivacije (uživanje, kompetencije, napor i napetost). U svrhu utvrđivanja povezanosti indikatora rapidnog smanjenja tjelesne mase i izabраниh psiholoških parametara s uspjehom hrvača korištena je višestruka regresijska analiza, a za utvrđivanje razlika između različitih dobnih skupina korištena je diskriminacijska analiza.

Analizom rezultata utvrđeno je da 68,16% hrvača (69,33% kadeta, 62,50% juniora i 72,58% seniora) pristupa natjecanju tako da smanjuje tjelesnu masu prije natjecanja. Čak 68% hrvača smanjuje tjelesnu masu prije natjecanja u rasponu od 1–4 kg, dok 32% hrvača smanjuje tjelesnu masu od 2–5%. Od toga čak 25% hrvača rapidno smanjuje tjelesnu masu. Navike smanjenja tjelesne mase govore o tome da hrvači smanjuju tjelesnu masu (65,18% hrvača)

posljednji tjedan ili manje od tjedan dana prije natjecanja, a smanjenje tjelesne mase kontroliraju samostalno (50,25%) te uz pomoć trenera (40,80%). Visok stupanj dehidracije (1,027 g/mL) govori o tome da se hrvači nalaze u dehidriranom stanju prije službenog vaganja.

Višestrukom regresijskom analizom utvrđena je statistički značajna povezanost ($r=0,446$) između indikatora rapidnog smanjenja tjelesne mase i izabranih psiholoških parametara na uspjeha hrvača na razini značajnosti $p=0,002$. Analizom je objašnjeno 19% zajedničke varijance. prediktorskih i kriterijske varijable. Statistička značajna povezanost utvrđena je u 4 varijable (umor, samopouzdanje, orijentacija na zadatak i percipirana kompetentnost). Povezanost umora i uspjeha hrvača ogleda se u nižoj razinu umora uspješnijih hrvača u odnosu na manje uspješne hrvače. Samopouzdanje, ciljna orijentacija i percipirana kompetentnost povezane su s uspjehom hrvača tako da uspješniji hrvači imaju veću razinu navedenih sposobnosti u odnosu na manje uspješne hrvače.

Diskriminacijskom analizom izabranih psiholoških parametara tijekom rapidnog smanjenja tjelesne mase utvrđena su statistički značajne razlike ($p=0,012$) između različitih dobnih skupina hrvača (kadeti, juniori i seniori). Utvrđena je jedna diskriminacijska funkcija ($p=0,006$) koja statistički značajno razlikuje grupe hrvača (kadeti, juniori i seniori) tijekom rapidnog smanjenja tjelesne mase. Diskriminacijska funkcija definirana je kao pozitivna raspoloženja i intrinzična motivacija. Kadeti se od seniora tijekom rapidnog smanjenja tjelesne mase najviše razlikuju u sreći, samopouzdanju, napetosti, depresiji, somatskoj anksioznosti, energiji, percipiranoj kompetentnosti i interesu/uživanju.

Ključne riječi: kadeti, juniori, seniori, grčko-rimski način hrvanja, dehidracija, raspoloženja, anksioznost, motivacija, ciljna orijentacija, antropometrijske karakteristike, skidanje kila