

# Željko Zombra, prof. tjelesnog odgoja i sporta - Magistarski rad

Fakultet/Akademija	FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT
Tip Rada	Magistarski rad
Kandidat, zvanje	Željko Zombra, prof. tjelesnog odgoja i sporta
Naziv Teme	Akutni i rezidualni učinci vibracionog treninga na eksplozivnu snagu donjih ekstremiteta
Rezime/Abstract	<p>Cilj ovog istraživanja je bio se utvrde akutni i rezidualni učinci vibracionog treninga na eksplozivnu snagu donjih ekstremiteta. Istraživanje je provedeno na uzorku od petnaest aktivnih sportista - karatista iz karate klubova iz Tuzle i Lukavca (uzrast <math>20 \pm 3,79</math> god.; visina <math>177,3 \pm 4,69</math> cm; težina <math>76,93 \pm 11,26</math> kg; masno tkivo <math>9,23 \pm 4,34</math> %; BMI <math>24,3 \pm 3,4</math> kg/m<sup>2</sup>). S ciljem da se utvrde akutni i rezidualni učinci vibracionog treninga na eksplozivnu snagu donjih ekstremiteta primjenjena je kombinovana analiza varijanse za ponovljena mjerenja. Analiza je pokazala da je postojao uticaj šest različitih protokola predopterećenja u pet različitih vremenskih perioda na ostvarenu visinu vertikalnog skoka. Dosadno, analize pokazuju da nije postojala statistički značajna interakcija između vrste primjenjenog protokola predopterećenja i vremenskog perioda nakon kojeg je testirana izvedba vertikalnog skoka (Wilks' Lambda = .89, F (20, 219) = .388, p = .99, <math>\eta^2 = .028</math>). Utvrđen je značajan zaseban (glavni) uticaj vrste protokola predopterećenja na visinu vertikalnog skoka (Wilks' Lambda = .65, F (5, 66) = 6.88, p = .00, <math>\eta^2 = .34</math>) pri čemu su ispitanici najveće rezultate ostvarili nakon četvrtog protokola predopterećenja (WBV 25/2 + 30% TT) sa vrijednostima visine skoka: AS = 37,28cm; SD = 5,99, a najmanje poslije posljednjeg protokola (WBV 50/4 + 30% TT) sa vrijednostima od AS = 36,12; SD = 6,26. Zaseban uticaj vremena nije bio statistički značajan na visinu vertikalnog skoka (Wilks' Lambda = .65, F (4, 70) = 0.42, p = .99, <math>\eta^2 = .002</math>) što znači da vremenski preiod odmora nije značajno uticao na visinu skoka. Mogli bi reći da su najveći učinci na izazivanje pozitivnih efekata PAP-a ostvareni četvrtim protokolom, te da su eventualni efekti zamora nadvladani pozitivnim efektima postaktivacije, a što nije bio slučaj nakon posljednjeg protokola koji je i bio najintezivniji. Također, generalno gledajući, mogli bi reći da su najveći efekti primjenjenih protokola postignuti između šeste i osme minute, sa izuzetkom prvog i petog protokola, koji i nisu izazvali pozitivne efekte postaktivacije poredeći ih sa ostalim protokolima. Može se zaključiti, da ako se žele proizvesti pozitivni učinci predopterećenja na ispoljavanje eksplozivne snage nogu, oni moraju da budu približni ili jednaki maksimalnoj voljnoj kontrakciji koju mišić može da postigne, ali i da ne budu preintezivni kako efekti zamora ne bi preovladali. Dobijeni rezultati ukazuju na izbjegavanje aplikacije protokola predopterećenja koji podrazumjeva petominutni statički izdržaj, bez obzira, izvođen sa ili bez dodatnog opterećenja pred aktivnosti brzinsko eksplozivnog karaktera. S druge strane ova studija sugerira primjenu vibracionog stimulansa (f = 25Hz; A = 2mm) uz dodatno vanjsko opterećenje u toku pripremnog dijela treninga, ili pred takmičenje, odnosno kao stimulans koji može poboljšati učinke ispoljavanja eksplozivne snage. S obzirom na veličinu uzorka (n = 15) rezultati mogu samo donekle da se generalizuju, ali su uglavnom aplikativni na populaciji karatista sličnih biodemografskih karakteristika, kao što su to ispitanici iz ovog uzorka. Na kraju treba dodati da ovo istraživanje ostavlja otvorenim veliki prostor za dodatna istraživanja sličnih kinezioloških fenomena. Ključne riječi: analiza varijanse, postaktivacijska petencijska</p>
Datum	08.11.2013
Predsjednik	Dr.sc. Zehrudin Jašarević, vanredni profesor za užu naučnu oblast „Transformacioni procesi“
Mentor	Dr.sc. Haris Pojskić, docent za užu naučnu oblast «Transformacioni procesi»
Član komisije	Dr.sc. Džemal Huremović, docent za užu naučnu oblast «Bazične i primijenjene kineziološke discipline»
Član komisije	-
Član komisije	-
Zamjenski član	dr.sc. Muris Đug, docent, uža naučna oblast „Transformacioni procesi“
Dodatni detalji i lokacija	08.11.2013. godine u 13,00 sati u amfiteatru Fakulteta za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli
Zavrsne Odredbe	Pristup javnosti je slobodan. Magistarski rad se može pogledati u Sekretarijatu Fakulteta za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli, svakim radnim danom od 8.00 do 16.00