

# Edvina Lević, bachelor tjelesnog odgoja i sporta - Završni magistarski rad

Fakultet/Akademija	FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT
Tip Rada	Završni magistarski rad
Kandidat, zvanje	Edvina Lević, bachelor tjelesnog odgoja i sporta
Naziv Teme	Proprioceptivni trening: prije, ili poslije trenažnih opterećenja
Rezime/Abstract	<p>Osnovni cilj ovog istraživanja je utvrditi da li je za poboljšanje proprioceptivnih sposobnosti u stanju zamora efikasnije provoditi trening ravnoteže prije, ili poslije trenažnih opterećenja. Uzorak ispitanika sačinjavalo je trideset aktivnih sportistkinja - košarkašica. Uzorak je bio podijeljen na tri jednaka subuzorka od po deset ispitanika: 1. Kontrolna grupa (KG); 2. Eksperimentalna grupa koja je izvodila proprioceptivni trening prije regularnog košarkaškog treninga (EG-1); 3. Eksperimentalna grupa koja je izvodila proprioceptivni trening nakon regularnog košarkaškog treninga (EG-2). Testiranje je ponovljeno dva puta u razmaku od osam sedmica unutar kojih su eksperimentalne grupe sprovodile proprioceptivni trening tri puta sedmično u trajanju od 10-12 minuta. Osmosedmični program proprioceptivnog treninga doprinjeo je poboljšanju sposobnosti ravnoteže dominantne i nedominantne noge u obje eksperimentalne grupe, i one koja je proprioceptivni trening sprovodila prije regularnog košarkaškog treninga (E1) i one koja je isti trening sprovodila nakon regularnog košarkaškog treninga (E2), ali sa većim učincima kod eksperimentalne grupe E2 i to posebno u uslovima zamora. Najmanje efekte kod varijable UIS-D postigle pripadnice kontrolne grupe (K), kako u odmornom, tako i u zamorenom stanju, a najveće pripadnici eksperimentalne grupe koja je provodila balans trening nakon regularnog košarkaškog treninga. Isti slučaj bio je i kod efekata na varijablu UIS-ND. Kada je u pitanju AP-D indeks stabilnosti rezultati pokazuju da su najmanje efekte postigle pripadnice kontrolne grupe (K), kako u odmornom, tako i u zamorenom stanju, a najveće pripadnici eksperimentalne grupe koja je provodila balans trening nakon regularnog košarkaškog treninga. Također, i kod ML-D indeksa stabilnosti najmanje vidljivi efekti su kod kontrolne grupe, dok kod E1 grupe nije bilo statistički značajne razlike. E2 grupa zabilježila je statistički značajno poboljšanje ravnoteže i u odmornom i zamorenom stanju. Za razliku od AP-D indeksa stabilnosti gdje su pripadnice grupe E2 zabilježile najveće efekte, kod AP-ND dobijeni su rezultati u kojima je kontrolna grupa imala statistički značajne razlike sposobnosti ravnoteže i u stanju odmora i zamora, dok je eksperimentalna grupa E2 imala najmanje efekte. Kod rezultata ML-ND ponovo najveći efekat u stanju zamora i odmora zabilježila je E2 grupa. Na osnovu gore navedenog kandidatkinja potvrđuje generalnu hipotezu H koja glasi: trening ravnoteže koji se bude izvodio nakon trenažnih opterećenja pokazat će se kao efikasnije sredstvo u razvoju proprioceptivnih sposobnosti u odnosu na trening provoden prije trenažnih opterećenja, kao i radne hipoteze H1, H2 i H3. Rezultati pokazuju da trčanje do otkaza, koje dovodi do maksimalnih frekvencija srčanog ritma, može akutno da naruši sposobnost održavanja ravnoteže kod aktivnih sportašica-košarkašica u odnosu na stanje organizma nakon zagrijavanja. Najlošije vrijednosti indeksa stabilnosti izmjerene su neposredno nakon završetka beep testa, a najbolje nakon sprovedenog protokola zagrijavanja (opšte zagrijavanje + dinamički strečing) čime je potvrđena hipoteza H4 koja glasi: protokol zamora će narušiti proprioceptivne sposobnosti u odnosu na protokol zagrijavanja. Kod kontrolne grupe, koja nije sprovodila proprioceptivni trening, došlo je do poboljšanja, ali manjeg nego kod eksperimentalnih grupa, što kandidatkinja s pravom pripisuje uticaju regularnog košarkaškog treninga te samim tim i potvrđuje hipotezu H5 koja glasi regularni košarkaški trening će dovesti do poboljšanja proprioceptivnih sposobnosti.</p>
Datum	16.07.2015
Predsjednik	Dr.sc. Melika Muratović, docent - Uža naučna oblast „Sportske igre“, Fakultet za tjelesni odgoj i sport
Mentor	Dr.sc. Haris Pojskić, docent - Uža naučna oblast „Transformacioni procesi“, Fakultet za tjelesni odgoj i sport
Član komisije	Dr.sc. Muris Đug, van.prof. - Uža naučna oblast „Transformacioni procesi“, Fakultet za tjelesni odgoj i sport
Član komisije	-
Član komisije	-
Zamjenski član	-
Dodatni detalji i lokacija	Dana 16.07.2015. godine u 13,00 sati u amfiteatru Fakulteta za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli
Zavrsne Odredbe	Pristup javnosti je slobodan. Rad se može pogledati u Sekretarijatu fakulteta radnim danom od 08 do 14 sati.