

# Marinko Pejić, prof. tjelesnog odgoja i sporta - Završni magistarski rad

Fakultet/Akademija	FAKULTET ZA TJELESNI ODGOJ I SPORT
Tip Rada	Završni magistarski rad
Kandidat, zvanje	Marinko Pejić, prof. tjelesnog odgoja i sporta
Naziv Teme	Akutni učinci različitih protokola zagrijavanja na ravnotežu i eksplozivnu snagu rukometašica
Rezime/Abstract	<p>Cilj ovog eksperimentalnog istraživanja je bio da se da se utvrde akutni učinci različitih protokola zagrijavanja na ispoljavanje ravnoteže i eksplozivne snage donjih ekstremiteta kod aktivnih sportistkinja, rukometašica. Da bi realizovao postavljeni cilj kandidat je kreirao i sproveo randomiziranu kontrolnu studiju sa ponovljenim mjerenjima za isti uzorak. Uzorku od petnaest aktivnih sportistkinja - rukometašica iz rukometnog kluba „Jedinstvo“ iz Tuzle, koje su imale najmanje 5 godina trenažnog iskustva, randomizirano su raspoređene da svaki dan testiranja rade jedan od sedam protokola zagrijavanja. Protokoli zagrijavanja su se sastojali od opšteg zagrijavanja petominutnim trčanjem sa progresivnim povećanjem tempa trčanja, sedmominutnog statičkog pasivnog i aktivnog dinamičkog istežanja, sedmominutnog proprioceptivnog zagrijavanja te kombinacije ovih navedenih. Jedan minut nakon provedenog jednog od protokola zagrijavanja vršena su testiranja ravnoteže na jednoj nozi i eksplozivne snage. Sposobnost održavanja ravnoteže testirana je i na dominantnoj i na nedominantnoj nozi. Eksplozivna snaga je testirana vertikalnim skokom sa pripremnom fazom (countermovement jump), te sprintom na 15 metara. Glavni rezultat istraživanja je postojanje razlika u sposobnosti održavanja ravnoteže i ispoljavanja eksplozivne snage nakon primjenjenih različitih protokola zagrijavanja, sa činjenicom da su najbolji rezultati postizani nakon protokola koji su uključivali vježbe proprioceptivne i dinamičkog istežanja, a najlošije kada sportašice nisu bile zagrijane, ili kada su koristile pasivno istežanje kao vid pripreme. Kandidat zaključuje da mišićne sposobnosti narušene istežanjem mogu da utječu i na cjelokupnu ravnotežu i proprioceptivnu ekstremiteta. Kada su u pitanju rezultati ravnoteže postignuti nakon primjene protokola koji su uključivali vježbe ravnoteže, onda se vidi da su oni bolji u odnosu na ostale protokole. Na osnovu ranije rečenog, zaključuje se da su se neupotrebom pasivnog istežanja izbjegli njegovi negativni učinci na generisanje sile mišića stabilizatora stopala i koljena, a koji imaju važnu ulogu u održavanju ravnoteže, a da je primjena proprioceptivnog stimulansa u zagrijavanju (na tlu i balans ploči), vjerovatno izazvalo dodatnu neuro-mišićnu aktivaciju pomenutih mišića i boje rezultata poredeći ih sa ostalim protokolima. Dodatno napominje da su protokoli koji su uključivali proprioceptivni stimulans pozitivno utjecale, ne samo na parametre ravnoteže, nego i na visinu skoka i brzinu trčanja. Kao ograničenja studije navodi nekvantificiranje mišićne aktivacije te stvarne zagrijanosti tijela tokom primjenjenih protokola zagrijavanja, a što bi u mnogome moglo olakšati razumjevanje i tumačenje dobijenih rezultata. Najbolji rezultati postizani nakon protokola koji su uključivali vježbe proprioceptivne i dinamičkog istežanja, a najlošije kada sportašice nisu bile zagrijane, ili kada su koristile pasivno istežanje kao vid pripreme na sposobnosti održavanja ravnoteže i ispoljavanja eksplozivne snage nakon primjenjenih različitih protokola zagrijavanja. S obzirom na veličinu uzorka (n = 15) rezultati mogu samo donekle da se generalizuju, ali su uglavnom aplikativni na populaciji rukometašica sličnih bio-demografskih karakteristika, kao što su to ispitanice iz ovog uzorka. Na kraju treba dodati da ovo istraživanje ostavlja otvorenim veliki prostor za dodatna istraživanja najefikasnijih protokola zagrijavanja na ispoljavanje različitih sposobnosti rukometašica.</p>
Datum	07.07.2015
Predsjednik	dr.sc. Vlatko Šeparović, vanredni profesor - Uža naučnu oblast „Sportske igre“, Fakultet za tjelesni odgoj i sport
Mentor	dr. sc. Melika Muratović, docent - Uža naučnu oblast „Sportske igre“, Fakultet za tjelesni odgoj i sport
Član komisije	dr. sc. Haris Pojskić, docent - Uža naučnu oblast „Transformacioni procesi“, Fakultet za tjelesni odgoj i sport
Član komisije	-
Član komisije	-
Zamjenski član	-
Dodatni detalji i lokacija	Dana 07.07.2015. godine u 13,00 sati u amfiteatru Fakulteta za tjelesni odgoj i sport Univerziteta u Tuzli
Završne Odredbe	Pristup javnosti je slobodan. Rad se može pogledati u Sekretarijatu fakulteta radnim danom od 08 do 14 sati.