

EFEKTI TRENAŽNOG PROCESA U PRIPREMNOJ PERIODU NOGOMETAŠA PREMIJER LIGE TRETIRANIH INTEGRIRANIM NEURO-MIŠIĆNIM TRETMANOM

Author, (Edin Krupalija MSc),

Address(Avde Smajlovića 35)

Uvod

Multidisciplinarno istraživanje obuhvata pripremni period nogometaša na početku polusezone. Istraživanje će početi 7 siječnja i trajati će narednih 6 sedmica.

Na početku će se obaviti inicijalna testiranja, a na kraju finalna testiranja iz:

- Motoričkih sposobnosti
- Funkcionalnih sposobnosti
- Morfoloških karakteristika

PROGRAM

- Program priprema
- Integrirani neuro-mišićni program

Materijali i metode

HIPOTEZE

H1 Experimentalna grupa tretirana integriranim neuro-mišićnim tretmanom će imati bolje rezultate na kraju pripremnog perioda od kontrolne grupe koja nije tretirana neuro-mišićnim tretmanom.

H2 Integrirani neuro-mišićni program će djelovati pozitivno na povećanje psiho-motoričkih sposobnosti nogometaša u pripremnom periodu, preventivno djelujući na povrede lokomotornog sistema.

Metode istraživanja

Uzorak ispitanika:

U istraživanju će biti izmjereno ukupno 60 ispitanika iz tri nogometna kluba. Iz svakog kluba po 20 ispitanika.

Uzorak varijabli:

Uzorak varijabli podjeljen je u tri skupine i to:

1. Varijable za procjenu motoričkih sposobnosti
2. Varijable za procjenu funkcionalnih sposobnosti
3. Varijable za procjenu morfoloških karakteristika

Cilj istraživanja

Primarni cilj istraživanja je utvrditi postojanje latentnih mikro trauma na lokomotornom sistemu nogometaša, koje uzrokuju smanjenje snage mišića i dublje traume na mišićno-skeletnom sustavu.

Predmet istraživanja

Predmet istraživanja su terapijske metode i njihova učinkovitost u nogometu.

Zaključak

Acknowledgments

Dogovorenmentorstvo/komentorstvo

Mentor: U fazi dogovora

Komentor:

Profesor na FASTO, na predmetu Nogomet, prof.MunirTalović