

MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE I FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI ŽENA AKTIVNIH FUDBALERA I PLESAČICA NARODNIH PLESOVA

Doc.dr Randelović Jovan, Prof.dr Đurašković Ratimir, Doc.dr Mutavdžić Vladimir
Fakultet fizičke kulture, Niš

ABSTRAKT

Ženski fudbal ima sve više poklonika u svetu, a sve je popularniji i u našoj zemlji. Ovo je sport aerobno anaerobnog karaktera, koji zahteva svakodnevne treninge tokom kojih se smenjuju intervali ispoljavanja eksplozivne snage, sa intervalima ispoljavanja brzine i brzinske izdržljivosti. Folklorni ansambli Kulturno umetničkih društava, koji neguju narodne plesove, takode imaju redovne i sistematske treninge, odnosno "probe", na kojima uvežbavaju konkretne narodne plesove u okviru različitih koreografija iz svog programskog repertoara. Treninzi traju po dva sata, najmanje tri, ali i više puta u toku nedelje. Različite Folklorne smotre, Festivali i Sabori takmičarskog karaktera, narodne plesove sa tog aspekta, približavaju sportskim aktivnostima.

Cilj ovog istraživanja je da se utvrde razlike u morfološkim karakteristikama i funkcionalnim sposobnostima fudbalerki i plesačica narodnih plesova.

Istraživanje je sprovedeno na uzorku od 34 ispitanica, plesačica Akademskog folklornog ansambla „ORO“ Studentskog kulturnog centra iz Niša i 21 fudbalerke, članica FK „Mašinac“ iz Niša koji se takmiči u saveznom rangu.

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da prosečna visina plesačica, članica Akademskog folklornog ansambla "ORO" iznosi $165,15 \pm 5,04$ cm, a mase tela $58,64 \pm 6,46$ kg. Kod fudbalerki prosečna visina iznosi $167,09 \pm 6,60$ cm, a masa tela $62,78 \pm 8,05$ kg. Prosečna vrednost frekvencije pulsa, u miru, kod plesačica, članica Akademskog folklornog ansambla iznosi $79,82 \pm 7,85$ /min, a relativna vrednost maksimalne potrošnje kiseonika (VO_2 max) $38,58 \pm 3,88$ ml/kg/min. Kod fudbalerki FK „Mašinac“ prosečna vrednost frekvencije pulsa u miru iznosi $70,57 \pm 7,27$ /min, a relativna vrednost maksimalne potrošnje kiseonika (VO_2 max) iznosi $48,95 \pm 5,86$ ml/kg/min. Smatra se da su ovako dobijeni rezultati posledica usmerene selekcije, a delom i uticaja treninga koji je specifičan kako za plesačice tako i za žene koje se bave fudbalom.

Ključne reči: Morfološke karakteristike; funkcionalne sposobnosti; fudbalerke; plesačice.