

*Josip Grašovec
Mirjana Mimica - Ugrešić
Igor Čović*

ANALIZA REZULTATA U PLIVANJU NA VIŠOJ TEHNIČKOJ ŠKOLI U ZAGREBU U ŠKOLSKOJ GODINI 2000./2001.

1. UVOD

Na Višoj tehničkoj školi Zagreb, u Kolegiju tjelesna i zdravstvena kultura ponuđen je i program plivanja. Nastavnim planom predviđeno je 120 sati nastave od prvog do četvrtog semestra. Ovdje dajemo prikaz rezultata za zimski i ljetni semestar nastavne godine 2000/01. tijekom kojih je održano 60 sati nastave.

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

U ovom radu smo dali prikaz rezultata u plivanju na 50 metara slobodno i utvrdili može li se očekivati napredak nakon jedne godine redovitog plivanja kod studenata 1. i 2. godine studija na Višoj tehničkoj školi Zagreb.

3. PROGRAM ISTRAŽIVANJA

Studenti koji su izabrali program nastave plivanja činili su skupinu i vježbali prema nastavnom planu. Svi članovi skupine izvršili su inicijalno mjerenje na početku zimskog semestra. Na kraju ljetnog semestra ponovljeno je mjerenje. Članovi su redovito vježbali po dva sata tjedno tijekom nastavne godine. Za obradu istraživanja korišteni su samo rezultati redovitih polaznika s minimumom od 80% redovitog pohađanja nastave plivanja tijekom nastavne godine 2000/01. Mjerenja su izvršena u 25-metarskom bazenu zimskog plivališta "Mladost" u Zagrebu, Trg sportova b.b. Za program istraživanja uzeti su rezultati 48 ispitanika koji su zadovoljili zadane kriterije.

4. REZULTATI I ANALIZA

Rezultati iz zimskog semestra, dobiveni mjerenjima razvrstani su u 11 skupina sa rasponom od četiri sekunde. Najslabiji rezultat prvog mjerenja bio je 68 sekundi, a najbolji 28 sekundi. Raspon između ta dva rezultata uzet je kao osnova za određivanje broja skupina. Distribucija rezultata mjerenja dana je u tabeli 1. Srednja vrijednost svih rezultata iznosi 46,39 sekundi.

U tabeli 2. dan je prikaz rezultata mjerenja na kraju ljetnog semestra. Najbolji rezultat je 30,4 sekundi, a najslabiji 59 sekundi. Srednja vrijednost mjerenja na kraju ljetnog semestra iznosi 42,94 sekunde.

Uočljivo je da je došlo do pomicanja srednje vrijednosti prema boljem rezultatu za 3,45 sekundi što iznosi 8% poboljšanja.

U grafikonu 1. dan je vizualni pregled distribucije rezultata. Krivulja je pomaknuta prema boljim rezultatima što potvrđuje poboljšanje od 8%.

5. ZAKLJUČAK

Kod četiri ispitanika nije došlo do poboljšanja rezultata u drugom mjerenju što iznosi 8,3% grupe dok je kod 91,7% ispitanika došlo do poboljšanja drugog rezultata što potvrđuju rezultati dati u tabelama 1. i 2.

Redovito vježbanje tijekom nastavne godine u značajnom postotku pozitivno utječe na napredak opće tjelesne sposobnosti. Poboljšanje rezultata u odnosu na inicijalno stanje dokazuje da je došlo i do poboljšanja motoričkih sposobnosti, pogotovo izdržljivosti i aerobnih kapaciteta.

Vjerujemo da bi se postigli još bolji rezultati kada bi se nastava tjelesne i zdravstvene kulture mogla provoditi dva puta po jedan sat tjedno, no to, nažalost, zbog više otegotnih okolnosti nije bilo moguće provesti u rasporedu sati. Dakle možemo slobodno zaključiti da i samo jedan trening tjedno podiže motoričke sposobnosti kod ispitanika.

6. LITERATURA

1. Milanović, D. Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu, Hrvatski olimpijski odbor i Zagrebački športski savez, Zagreb, 1993.
2. Volčanšek, B. Sportsko plivanje, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 1996.

TABELA 1.

												ukupno
broj ispitanika	1	3	3	9	12	7	6	4	1	1	1	48
prosjeak (sek.)	28.00	34.00	36.70	41.80	44.46	48.31	53.38	56.75	61.00	64.00	68.00	46.39
ukupno (sek.)	28.00	102.00	110.10	376.20	533.52	338.17	320.28	227.00	61.00	64.00	68.00	2228.27

TABELA 2.

												ukupno
broj ispitanika	3	3	8	11	11	8	3	0	1	0	0	48
prosjeak (sek.)	30.70	34.33	38.22	41.30	45.34	49.00	52.00	00.00	59.00	00.00	00.00	42.94
ukupno (sek.)	92.10	102.99	305.76	454.30	498.74	392.00	156.00	00.00	59.00	00.00	00.00	2060.89

GRAFIKON 1.

