

UNIVERZITET CRNE GORE
FAKULTET ZA SPORT I FIZIČKO VASPITANJE

Aleksandra Nikčević

**STAVOVI I ZNANJA O KONDICIONOM TRENINGU U ELITNOM
JUNIORSKOM TENISU**

(Magistarski rad)

Nikšić, 2017. godine

UNIVERZITET CRNE GORE
FAKULTET ZA SPORT I FIZIČKO VASPITANJE

Aleksandra Nikčević

**STAVOVI I ZNANJA O KONDICIONOM TRENINGU U ELITNOM
JUNIORSKOM TENISU**

(Magistarski rad)

Mentor: Prof. dr Kemal Idrizović

Nikšić, septembar 2017. godine

PODACI I INFORMACIJE O MAGISTRANTU

Ime i prezime: Aleksandra Nikčević

Datum i mjesto rođenja: 16.06.1976. u Požarevcu.

Naziv završenog specijalističkog studijskog programa i godina diplomiranja: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje. Primijenjene specijalističke postdiplomske studije –Sport i fitness, 2012. godine.

INFORMACIJE O MAGISTARSKOM RADU

Naziv postdiplomskog studija: Primijenjene postdiplomske magistarske studije-Fizičko vaspitanje djece

Naslov rada: Stavovi i znanja o kondicionom treningu u elitnom juniorskom tenisu.

Fakultet na kojem je rad odbranjen: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje u Nikšiću

UDK, OCJENA I ODBRANA MAGISTARSKOG RADA

Datum prijave magistarskog rada: 11.06.2015. god.

Datum sjednice Vijeća univerzitetske jedinice na kojoj je prihvaćena tema: 15.06.2015.god.

Komisija za ocjenu teme i podobnosti magistranta:

Prof.dr Duško Bjelica - predsjednik;

Prof.dr Kemal Idrizović - mentor;

Doc.dr Jovica Petković - član;

Komisija za ocjenu rada:

Prof.dr Duško Bjelica- predsjednik;

Prof.dr Kemal Idrizović- mentor;

Doc.dr Danilo Bojanić – član;

Komisija za odbranu rada:

Prof.dr Duško Bjelica - predsjednik;

Prof.dr Kemal Idrizović- mentor;

Doc.dr Danilo Bojanić – član;

Lektor:

Datum odbrane: __/__/2017.godine.

Datum promocije: __/__/2017.godine

SADRŽAJ

1. UVODNA RAZMATRANJA.....	1
1.1 Tenis kroz istoriju.....	3
1.2 Značaj kondicione pripreme.....	6
2. TEORIJSKI OKVIR RADA.....	13
2.1 Definicija osnovnih pojmova.....	13
2.2 Pregled dosadašnjih istraživanja	15
3. PROBLEM, PREDMET I CILJEVI ISTRAŽIVANJA.....	26
4. HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	29
5. METOD RADA.....	32
5.1 Tok i postupci istraživanja.....	32
5.2 Uzorak ispitanika.....	32
5.3 Uzorak mjernih instrumenata.....	33
5.4 Opis mjernih instrumenata.....	33
5.5 Statistička obrada podataka.....	34
6. INTERPRETACIJA REZULTATA.....	36
6.1 Analiza personalnih podataka.....	36
6.1.1 Analiza personalnih podataka teniserki i tenisera.....	36
6.1.2 Analiza personalnih podataka roditelja teniserki i tenisera.....	42
6.1.3 Analiza personalnih podataka trenera teniserki i tenisera-.....	43
6.2 Analiza stavova i znanja o kondicionom treningu sa diskusijom.....	45
6.2.1 Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu cijelog uzorka tenisera, teniserki, roditelja i trenera.....	45

6.2.2	Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu elitnih teniserka juniora i elitnih teniserki juniorki.....	47
6.2.3	Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu roditelja elitnih teniserka juniora i roditelja elitnih teniserki juniorki.....	49
6.2.4	Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu trenera elitnih teniserka juniora i trenera elitnih teniserki juniorki.....	51
6.2.5	Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu elitnih teniserka juniora i roditelja elitnih teniserka juniorki.....	53
6.2.6	Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu elitnih teniserki juniorki i roditelja elitnih teniserki juniorki.....	55
6.2.7	Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu elitnih teniserka juniora i trenera elitnih teniserka juniora.....	57
6.2.8	Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu elitnih teniserki juniorki i trenera elitnih teniserki juniorki.....	59
6.2.9	Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu roditelja elitnih teniserka juniora i trenera elitnih teniserka juniora.....	62
6.2.10	Deskriptivna statistika stavova i znanja o kondicionom treningu roditelja elitnih teniserki juniorki i trenera elitnih teniserki juniorki.....	64
6.3	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga.....	66
6.3.1	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga cijelog uzorka teniserka, teniserki, roditelja i trenera.....	66
6.3.2	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga elitnih teniserka juniora i elitnih teniserki juniorki.....	67
6.3.3	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga roditelja elitnih teniserka juniora i roditelja elitnih teniserki juniorki.....	70

6.3.4	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga trenera elitnih tenisera juniora i trenera elitnih teniserki juniorki.....	73
6.3.5	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga elitnih tenisera juniora i roditelja elitnih tenisera juniora.....	76
6.3.6	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga elitnih teniserki juniorki i roditelja elitnih teniserki juniorki.....	78
6.3.7	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga elitnih tenisera juniora i trenera elitnih tenisera juniora.....	80
6.3.8	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga elitnih teniserki juniorki i trenera elitnih teniserki juniorki.....	83
6.3.9	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga roditelja elitnih tenisera juniora i trenera elitnih tenisera juniora.....	86
6.3.10	Deskriptivna statistika stavova i znanja o specifičnostima kondicionog treninga roditelja elitnih teniserki juniorki i trenera elitnih teniserki juniorki.....	87
6.4	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga.....	89
6.4.1	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga cijelog uzorka tenisera, teniserki, roditelja i trenera.....	90
6.4.2	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga elitnih tenisera juniora i elitnih teniserki juniorki.....	91
6.4.3	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga roditelja elitnih tenisera juniora i roditelja elitnih teniserki juniorki.....	95
6.4.4	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga trenera elitnih tenisera juniora i trenera elitnih teniserki juniorki.....	97

6.4.5	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga elitnih tenisera juniora i roditelja elitnih tenisera juniora.....	99
6.4.6	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga elitnih teniserki juniorki i roditelja elitnih teniserki juniorki.....	101
6.4.7	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga elitnih tenisera juniora i trenera elitnih tenisera juniora.....	103
6.4.8	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga elitnih teniserki juniorki i trenera elitnih teniserki juniorki.....	106
6.4.9	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga roditelja elitnih tenisera juniora i trenera elitnih tenisera juniora.....	108
6.4.10	Deskriptivna statistika stavova i znanja o međusobnom odnosu teniskog i kondicionog treninga roditelja elitnih teniserki juniorki i trenera elitnih teniserki juniorki.....	111
6.5	Deskriptivna statistika kondicione i višestране kondicione aktivnosti.....	113
6.5.1	Deskriptivna statistika o kondicionoj i višestranjoj kondicionoj aktivnosti elitnih teniserki i tenisera.....	113
7.	ZAKLJUČAK.....	116
8.	LITERATURA.....	121
	PRILOG.....	

REZIME

Istraživanje je realizovano na uzorku od 154 ispitanika, podijeljenih u šest subuzoraka elitnih tenisera juniora i elitnih teniserki juniorki uzrasta od 10 do 12 godina, roditelja tenisera i teniserki i trenera tenisera i teniserki iz 23 zemlje svijeta, sa osnovnim ciljem da se utvrde statistički značajne razlike u stavovima i znanjima elitnih tenisera juniora i teniserki juniorki, njihovih trenera i roditelja o kondicionom treningu. U trenutku anketiranja ispitanici su bili rangirani u „top 3“, na zvaničnim rang listama u svojim zemljama. Za potrebe ovog istraživanja korišćen je upitnik koji je obuhvatio 51 pitanje iz pet zasebnih dijelova. Podaci dobijeni ovim istraživanjem obrađeni su postupcima deskriptivne i komparativne statistike. Za ispitivanje potencijalne razlike između grupa ispitanika, upotrijebljen je Hi kvadrat test i Mann-Whitney U test. Na osnovu dobijenih rezultata utvrđeno je da postoje statistički značajne razlike između svih subuzoraka, osim u slučaju elitnih tenisera juniora i njihovih roditelja.

Ključne riječi: *teniseri, teniserke, juniori, elitni, teniski treneri, roditelji, kondicioni trening, upitnik.*

ABSTRACT

The research was conducted on a sample of 154 examinees, divided into six subductors of elite juniors tennis players, boys and girls, wich are elite tennis players aged 10 to 12, parents of tennis players and tennis coaches, from 23 countries of the world, with main goal to finding statistically significant differences in attitudes and the knowledge of elite junior tennis player, their coaches and parents about the condition training. At the time of the survey, the respondents were ranked in "top 3", with official rankings in their countries. For the purposes of this research, was used questionnaire which covered 51 questions from five separate parts. Data obtained through this research were processed by descriptive and comparative statistics. To investigate the potential difference between the groups of subjects, the Hi squared test and the Mann-Whitney U test were used. On the basis of the results obtained, there are statistically significant differences between all sub-carriers, except in the case of elite junior tennis players and their parents.

Key words: *tennis players, tennis players, juniors, elite, tennis coaches, parents, fitness training, questionnaire.*