

# RAZLIKE IZMEĐU VANJSKIH I UNUTRAŠNJIH KOŠARKAŠA U NEKIM AEROBNIM I ANAEROBNIM PARAMETRIMA

*Originalni naučni rad*

## **Sažetak**

Cilj ove studije je bio da se otkriju razlike između košarkaša koji igraju na vanjskim pozicijama i onih koji igraju na unutrašnjim pozicijama u nekim aerobnim i anaerobnim pokazateljima. Tridesetčetiri košarkaša iz četiri bosanska tima su učestvovala u istraživanju. Njima je izmjeren sastav tijela (tjelesna težina, tjelesna visina, postotak masnog tkiva u organizmu i postotak tkiva oslobođenog masti), aerobna snaga (VO<sub>2</sub> predikcija na osnovu više razinskog shuttle run testa), anaerobni kapaciteti (na osnovu parametara anaerobnog ponavljajućeg sprint testa) i anaerobna snaga (maksimalni i relativni izlaz snage proizveden za vrijeme vertikalnog skoka sa pripremnom fazom). Uzorak ispitanika je podijeljen na dva subuzorka: prvu grupu je činilo 17 vanjskih igrača koliko je činilo i drugu grupu unutrašnjih igrača. Glavni nalaz ovog istraživanja je postojanje razlika između unutrašnjih i vanjskih igrača u aerobnoj snazi i relativnim anaerobnim kapacitetima, dok nije bilo razlika u visini vertikalnog skoka. Vanjski igrači su imali bolju aerobnu snagu i veće vrijednosti relativne anaerobne snage i kapaciteta, dok su unutrašnji igrači imali bolju absolutnu anaerobnu snagu. Rezultati potvrđuju da primjenjeni aerobni i anaerobni testovi mogu poslužiti kao diskriminativne varijable između vanjskih i unutrašnjih igrača. Dodatno, rezultati naglašavaju potrebu usavršavanja eksplozivne snage donjih ekstremiteta kod bosanskih košarkaša. Također, treneri mogu koristiti informacije dobivene u ovom istraživanju da kreiraju više individualizirane kondicione treninge i programe za igrače koji igraju na različitim pozicijama, a s ciljem da maksimiziraju njihov fiziološki potencijal koji je vrlo važan kako bi se uspješno igrala košarka.

**Ključne riječi:** shuttle run test; RAST test