

KVANTITATIVNE PROMJENE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI STUDENATA NASTALE POD UTICAJEM KOMBINOVANOG DVANAESTOSEDMIČNOG FITNESS PROGRAMA

Sažetak

Na uzorku od 36 studenata Fakulteta za tjelesni odgoj i sport, dobi 19 ± 1 godina, primjenjen je kombinovani dvanaestosedmični fitnes program, koji se sastojao od dva treninga sedmično s tegovima u teretani i pliometrijskog treninga jedanput sedmično. Obzirom na cilj rada, da se utvrde eventualne parcijalne kvantitativne promjene testiranih motoričkih sposobnosti nastale pod uticajem provedenog programa, korišten je t-test za zavisne uzorke. Na osnovu dobijenih rezultata vidimo da je provedeni program proizveo statistički značajne promjene na 14 od testiranih 18 varijabli. Najveći nivo promjena desio se na varijablama za procjenu statičke i repetitivne snage, i to od 18 % do 55 %. Također, manje ali ne beznačajnije promjene evidentne su na testovima za procjenu eksplozivne snage, fleksibilnosti i segmentarne brzine. Individualno prilagođeno opterećenje svakom ispitaniku, zasigurno je proizvelo ove značajne promjene. Smatramo da bi program trebao biti ugrađen u redovni plan nastave na svim godinama, kako bi doprinjeo povećanju motoričkih kapaciteta studenata, te im olakšao put do cilja, završetka fakulteta.

Ključne riječi: *fitnes program, motoričke sposobnosti, promjene, t-test za zavisne uzorke*
