

## UTJECAJ DODATNOG ATLETSKOG VJEŽBANJA NA TRANSFORMACIJE MORFOLOŠKIH DIMENZIJA SEDMOGODIŠNJIH UČENICA

### **Sažetak**

*S ciljem određivanja učinkovitosti dodatnog atletskog vježbanja na transformacije morfoloških dimenzija, analizirano je ukupno 82 sedmogodišnjih učenica podijeljenih u eksperimentalnu (n=33) i kontrolnu (n=49) skupinu. Eksperimentalna skupina uključivala je ispitanice koje su, osim uobičajene nastave TZK – tri sata tjedno, sudjelovale i u dodatnim trenažnim jedinicama atletskog vježbanja u razdoblju od 9 mjeseci. Kontrolna skupina uključivala je ispitanice koje su jedino sudjelovale u uobičajenoj nastavi TZK – tri sata tjedno. Uzorak varijabli za opis morfoloških dimenzija u inicijalnom i finalnom mjeranju uključivao je 12 standardnih morfoloških mjera. Dobiveni rezultati pokazuju pozitivne promjene kod eksperimentalne skupine koji se iskazuju primarno kroz povećanje neadipoznog volumena tijela, dok je kod kontrolne skupine sadržaj masnog tkiva bio više izražen. Učinci rada dobiveni kroz primjenu dodatnih atletskih vježbi potvrđuje prethodne nalaze da su dodatni oblici izvan-nastavnih aktivnosti od krucijalnog značenja za skladan rast i razvoj djeteta ranog školskog uzrasta.*

**Ključne riječi:** *djevojčice, transformacijski proces, promjene, skladan rast*

---