

GLOBALNE KVANTITATIVNE RAZLIKE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DVIJU GRUPA STUDENATA NAKON 12-TJEDNOG FITNESS PROGRAMA

Sažetak

Cilj ovog rada je bio utvrđivanje globalne kvantitativne razlike između dvije grupe ispitanika; eksperimentalne grupe koja je realizirala dvanaestotjedni fitness program i kontrolne grupe koja je participirala samo u redovitom fakultetskom programu bez dodatnih tjelesnih aktivnosti. Ispitanici su bili zdravi studenti muškog spola starosti 19 ± 1 g. Eksperimentalni program je uključivao dva treninga snage sa utezima i jedan pliometrijski trening tjedno. Kanonička diskriminativna analiza je korištena na podacima iz i finalnog mjerenja. Dobiveni podaci pokazuju da inicijalno nije bilo statistički značajnih razlika, dok je finalno dobivena jedna statistički značajna diskriminativna funkcija. Kanonička korelacija je visoka, što upućuje na to da je moguća distinkcija među grupama temeljem motoričkih testova. Testovi segmentarne brzine ruku, repetativne snage trupa, te statičke i eksplozivne snage gornjih i donjih ekstremiteta su varijable koje statistički najviše doprinose razlikovanju grupa u korist eksperimentalne grupe. Prema tome, možemo reći da je primjenjeni tromjesečni program proizveo pozitivne transformacije motoričkih kapaciteta kod entiteta eksperimentalne grupe. Za pretpostaviti je da bi ovakva vrsta fitness programa trebala postati sastavni dio redovitog programa nastave na Fakultetu za tjelesni odgoj i sport kako bi povećao motoričke kapacitete studenata te im olakšao ispunjavanje fakultetskih zadataka i obaveza.

Ključne riječi: *motoričke sposobnosti, fitness program, kanonička diskriminativna analiza*
