

## PROMJENE U NEKIM POKAZATELJIMA KONDICIJSKE PRIPREMLJENOSTI STUDENATA PRVE GODINE KINEZIOLOŠKOG FAKULTETA POD UTJECAJEM NASTAVNOG PROCESA

### **Sažetak**

Istraživanje je provedeno s ciljem utvrđivanja promjena u nekim pokazateljima kondicijske pripremljenosti, konkretno u varijablama za procjenu agilnosti i brzine, a pod utjecajem unaprijed programiranog i definiranog trenažnog odnosno nastavnog procesa u ljetnom semestru ak. god. 2002/2003. Na uzorku ispitanika koji čini 182 studenta prve godine studija na Kineziološkom fakultetu u dobi od 18 – 26 godina muškog spola., provedena su dva mjerenja. Stanje pripremljenosti je kontrolirano u dvije vremenske točke i to baterijom od šest testova. Programirani trenažni ciklus je proveden u razdoblju između dva testiranja, od 10.-14. 03. do 09.-13. 09. 2003. godine. Između inicijalnog i finalnog testiranja, u periodu koji je trajao 91 dan, bila su 63 trenažna dana. Sa studentima je održano 113 sati praktične nastave iz kolegija: Rukomet (39), Osnovne kineziološke transformacije (35) i Atletika (39), a odmora je bilo ukupno 28 dana. Intenzitet opterećenja treninga se aproksimativno kretao u rasponu između 50% i 90% maksimalnog opterećenja. Informacijski i kondicijski input koji je u nastavnom/trenažnom ciklusu bio planiran, programiran te proveden, a na kraju i kontroliran proizveo je pozitivne i statistički značajne (Wilk's lambda = 0,69, p=0,00) transformacijske učinke u prostoru agilnosti.

**Ključne riječi:** agilnost, transformacijski procesi, rukomet

---