

## VOŽNJA MONOCIKLA I POBOLJŠANJE RAVNOTEŽE

### Sažetak

Cilj ovog rada bio je utvrđivanje može li 15-satni kineziološki trening monocikla možda imati statistički značajan utjecaj na razvoj statičke i/ili dinamičke ravnoteže 58 ispitanika studenata Tjelesnog odgoja i to 25 ženskog i 33 muškog spola. Ispitanici su podijeljeni u dvije skupine, eksperimentalnu i kontrolnu. Eksperiment je uključivao mjerenje morfoloških značajki (visina tijela, masa tijela, indeks tjelesne mase i postotak masnog tkiva) kao i ravnotežu na Biodex Balance Sustavu SD kod kontrolne i eksperimentalne skupine. Tretman na monociklu za eksperimentalnu skupinu trajao je 5 tjedana i samo ispitanici bez ikakvog prethodnog motoričkog znanja monocikla su uključeni. U eksperimentalnoj skupini, t-test za zavisne uzorke je pokazao značajnu razliku između početnog i završnog stanja u dinamičkoj ravnoteži kod muškaraca (+12.8%;  $p < 0.01$ ), kao i kod žena (+27.3%;  $p < 0.01$ ). Statistički značajno poboljšanje u statičkoj ravnoteži pronađeno je samo kod ženskog uzorka (+24.0%,  $p < 0.01$ ). Nezavisni t-test je pokazao da tretman monociklom ima značajno viši utjecaj na dinamičku i statičku ravnotežu kod ženskog nego kod muškog subuzorka. Morfološke razlike po spolu, različita pozicija središta mase i različita geometrija tijela mogu utjecati na rezultate u dinamičkoj i statičkoj ravnoteži muškaraca i žena. Vožnja monocikla je jako učinkovita metoda razvoja ravnoteže s postignućem u relativno kratkom vremenu. Predstavljeni rezultati otvaraju nove mogućnosti uporabe monocikla u trenažnim metodama za poboljšanje sposobnosti ravnoteže.

**Ključne riječi:** dinamička ravnoteža, statička ravnoteža, spolne razlike

---