

# PARCIJALNE KVANTITATIVNE PROMJENE SPECIFIČNE RUKOMETNE MOTORIKE NASTALE POD UTICAJEM DVANAESTOSEDMIČNOG FITNESS PROGRAMA

## Sažetak

Na uzorku od 36 studenata Fakulteta za tjelesni odgoj i sport, dobi  $19 \pm 1$  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 rukometnih situaciono 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 8 od testiranih 9 varijabli. Najveći nivo promjena desio se na varijablama za procjenu sposobnosti manipulacije loptom, i to od 28, 20 % do 10, 66 %, dok su najmanje promjene nastale na varijablama za procjenu brzine kretanja s loptom. Također, manje, ali ne beznačajnije promjene evidentne su i na ostalim varijablama. Individualno prilagođeno opterećenje svakom ispitaniku, za sigurno 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 samim tim poboljšanju svih situaciono motoričkih sposobnosti, a koje su neodvojiv dio tehnike svakog sporta posebno.

**Ključne riječi:** pliometrijski trening, trening s tegovima, t-test za zavisne uzorke