

UTJECAJ ŠKOLE GIMNASTIKE NA SEDMOGODIŠNJAKE

Originalni naučni rad

Sažetak

Cilj ovoga rada bio je utvrđivanje utjecaja tretmana škole gimnastike na neke motoričke sposobnosti kod sedmogodišnjih dječaka i djevojčica. Uzorak ispitanika činile su dvije skupine i to eksperimentalna (ES; 17 dječaka, 18 djevojčica) i kontrolna (KS; 17 dječaka, 20 djevojčica). ES osim redovne nastave TZK-a dodatno je pohađala program škole gimnastike 3 puta tjedno po 60 minuta u trajanju od šest mjeseci. KS nije bila aktivno uključena u izvannastavne tjelesne aktivnosti. Univarijatna analiza varijance ukazala je kako eksperimentalni tretman izaziva pozitivne promjene motoričkih sposobnosti sedmogodišnjih dječaka i djevojčica. Dobivene su značajne transformacije eksplozivne snage, dinamičke i statičke mišićne izdržljivosti, frekvencije pokreta i fleksibilnosti kod dječaka. Djevojčice ES poboljšale su eksplozivnu snagu, dinamičku i statičku mišićnu izdržljivost, frekvenciju pokreta, ravnotežu i fleksibilnost. KS kod oba spola napredovala je samo u mišićnoj izdržljivosti. Neočekivan je bio izostanak značajnog poboljšanja koordinacije kod obje ES što su autori objasnili upitnom dijagnostičkom valjanosti primijenjenog testa kojim se procjenjivala ova sposobnost.

Ključne riječi: motoričke sposobnosti, tretman, sedmogodišnjaci