

EFEKTI MAKSIMALNE IZOMETRIČKE KONTRAKCIJE DONJIH EKSTREMITETA NA EKSPLOZIVNU SNAGU TIPRA SKOKA

Sažetak

Cilj ovog istraživanja predstavlja utvrđivanje veličine razlika neposrednih efekata nakon aplikacije maksimalne izometrijske kontrakcije paralelnog na manifestaciju eksplozivne snage tipa skočnosti. Devet elitnih tenisera seniorske kategorije činili su uzorak ispitanika u ovom istraživanju. Teniseri koji pripadaju ovoj grupi u prethodnom periodu od šest mjeseci nisu imali ozbiljnije povrede trupa i donjih ekstremiteta. Za procjenu vertikalne i horizontalne komponente eksplozivne snage korišteni su skok u vis iz polučučnja i skok u dalj iz mjesta. Kao operator za stimulanje postaktivacijske potencijacije korištena je maksimalna izometrička koncentrična kontrakcija u vježbi polučučnja. Postoji statistički značajna razlika kod kontrolne varijable vertikalnog skoka iz polučučnja između predaktivacijskog i postaktivacijskog pokušaja i to nakon vermenske distance od 60 i 90 sekundi. Kod druge kontrolne varijable, odnosno, horizontalnog skoka ne postoji statistički značajna razlika između predaktivacijskog i postaktivacijskog skoka.

Ključne riječi: postaktivacijska potencijacija, kontrastna metoda, teniseri