

## **MODIFIKOVANI SPORTSKI AEROBIK U POREĐENJU SA LABORATORIJSKIM TESTIRANJEM MAKSIMALNIH SKOKOVA**

### **Sažetak**

Istraživanjem se komparira snaga aktivne faze skoka i visina skoka pri izvedbi maksimalnog i modifikovanog sportskog aerobika. Pet juniora (godine  $17.2 \pm 1.64$ , visina  $161 \pm 6.48$  cm, težina  $52.4 \pm 6.43$  kg, BMI  $20.16 \pm 1.42$  kg.m<sup>2</sup>) je nasumičnim redoslijedom izvelo maksimalne skokove (MJ) u trajanju od 1,45 min i dva testa modifikovanog sportskog aerobika (AG I – visokointenzivna izvedba bez teških elemenata, I AG II visokointenzivna izvedba sa kombinacijom aerobic skokova svakih 10 sekundi). Za testiranje je korišten FiTRO Jumper sistem koji se sastoji od kontaktnog tepiha koji je povezan sa računarom. Parametri skoka (snaga u aktivnoj fazi skoka, visina MJ, AG I, AG II) su izračunati pomoću trajanja leta i kontakta). Rezultati su pokazali da su ispitanici dostigli najveće vrijednosti u MJ testu. Suprotno, za vrijeme testa AG II snaga aktivne faze skoka je bila skoro ista kao i kod MJ testa, ali u kombinaciji sa visokointenzivnim aerobikom i aerobik skokovima (AG II) ispitanici su bili sposobni da za vrijeme testa ispolje maksimalnu snagu samo sa malim padom od 2%. Može se zaključiti da procjena modifikovanih aerobik skokova bolje odražava sportsko-specifičnu izvedbu. Kako god, test maksimalnih skokova treba osigurati dodatne informacije o aerobnim kapacitetima ispitanika.

**Ključne riječi:** izvedba sportskog aerobika, eksplozivna snaga donjih ekstremiteta, specifični test sportskog aerobika