

## **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