

# ALTERNATIVNI NAČINI TESTIRANJA EKSPLOZIVNE SNAGE DONJIH EKSTREMITETA

Originalni naučni rad

## **Sažetak**

*Snaga, obično nazivana dinamička sila, je u vezi i usko povezana ne samo sa sportom, nego i sa tjelesnom rekreacijom i tjelesnim odgojem. Cilj ovog istraživanja je bio pokušaj da se riješi problem pronalaska primjerenih testova za dijagnostiku snage, Sargentovog vertikalnog skoka i skoka u dalj. Istraživanje je provedeno na 121 učeniku i 128 učenica srednjih škola. Ispitanici su zamoljeni da naprave vertikalni skok, kao i da dva puta skoče u dalj. Dobijeni rezultati su analizirani poredeći rezultate pomenutih testova uz pomoć Pearsonovog pokazatelja. Pregled terenskih testova sa osvrtom na oba testa je također urađen. Istraživački alati poljskih i stranih autora su analizirani što se tiče dijagnostike snage. Uzimajući u obzir Pearsonove modele korelacije, može se tvrditi da oba testa mogu biti korištena naizmjenično. Analiza fitnes testova korištenih u Poljskoj, Evropi i cijelom svijetu pokazuje da skoro svaki istraživački alat elaborira potrebu testiranja motoričkih sposobnosti, neki test snage može biti pronađen, mada ne mora uvijek da bude vertikalni skok ili skok u dalj.*

**Ključne riječi:** snaga, pokušaj, vertikalni skok, skok u dalj, norme.