

POUZDANOST MYOTEST-A TESTIRANOG POVRATNIM SKOKOM

Sažetak

Uvod: Jedini valjan i objektivan način procjene snage muskulature je mjerenje dinamometrom. S biomehaničkog aspekta, eksplozivna snaga se zahtijeva u atletskim sportskim disciplinama poput skoka u dalj, skoka u vis i bacanja. Posebno, u tehničkim pokretima poput odraza i doskoka u vertikalnom skoku. Uređaj „Myotest“ (Myotest SA, Sion, Switzerland), omogućuje tehnologiju i metodologiju ocjene spomenutih kretanja. Mjerni sustav koji se koristi za prikupljanje podataka treba posjedovati visoku osjetljivost, ponovljivost, mogućnost prenošenja, kao i jednostavnost uporabe od strane trenera ili sportaša. Ciljevi: Glavni cilj aktualnog istraživanja bio je utvrđivanje, uz izvođenje Povratnog skoka (CMJ), je li „Myotest“ pouzdan uređaj koji omogućava ocjenu i razlikovanje Visine, Snage, Sile i Brzine. Metode: Uzorak subjekata sastojao se od 10 studenata muškog spola Fakulteta sporta i tjelesnog odgoja u Nišu, slučajno izabranih, koji e bave različitim sportskim aktivnostima. Ispitanici su izveli pet vertikalnih skokova (CMJ), u inicijalnom i finalnom mjerenju. Rezultati: Vrijednost Cronbach's Alpha koeficijenta pokazuje visoku pouzdanost ponovljenih mjerenja (0.86). Zaključak: Uređaj „Myotest“ je pouzdan i jednostavan za korištenje. Varijacije njegovih protkola mogu biti korisne trenerima, sportašima, liječnicima i pacijentima u ocjeni eksplozivne snage, ali i u planiranju i implementaciji programa trenninga i oporavka.

Ključne riječi: biomehanika, myotest, povratni skok
