

## TREKUTNI UČINCI MAKSIMALNOG TRENINGA SNAGE NA RAVNOTEŽU

### Sažetak

*Cilj ovog rada bio je utvrđivanje efekata treninga maksimalne snage na statičku ravnotežu. Jedanaest hrvatskih prvaka u ragbiju (prosjeak±SD: uzrasta, visine, težine 22.5 ± 2.7 years, 182.5 ± 6.2 cm, i 92.9 ± 9.5 kg, respektivno) dragovoljno je sudjeovalo u istraživanju. Igrači su testirani u položajima: Transverzalno stajanje na obje noge na "balans ploči" otvorenih očiju, Paralelno stajanje na ploči otvorenih očiju i Okomito stajanje na jednoj nozi na ploči otvorenih očiju. Rezultati istraživanja općenito pokazuju da nema statistički značajnih razlika u rezultatima statičke ravnoteže prije i poslije Maksimalnog treninga snage (p = 0.32). Ali, pronađene su statistički značajne razlike kod transverzalnog stajanja (p = 0.03). Ostala dva testa pokazala su poboljšanje rezultata kod dominantne noge u odnosu na nedominantnu, ali rezultat nije bio statistički značajan (p > 0.05). U većini sportova većina trenažnog vremena iskoristi se za razvoj snage i sile, treneri bi trebali znati da razvojem snage zadiru i u druge sposobnosti, u ovom slučaju u ravnotežu. To je važna informacija za praksu i sportske trenere zbog optimizacije vremena, posebno u natjecateljskoj sezoni.*

**Ključne riječi:** *trening maksimalne snage, ragby, ravnoteža, sposobnosti*

---