

Abstrakt

NÁZEV PRÁCE:

Analýza posturálních funkcí a držení těla u triatlonistů ve věku 10-15 let.

CÍLE PRÁCE:

Cílem této diplomové práce je vytvořit zdravotně-kompenzační program na základě analýzy stavu pohybového aparátu a držení těla u triatlonistů ve věku 10-15 let, následně ho ověřit a dokázat objektivizovat hlavní problémy pohybového aparátu, doporučit a poskytnout možnosti nápravy.

METODY PRÁCE:

V diplomové práci jsem použila při testování úrovně motoriky baterii testů navrženou ČTA pro věkovou skupinu triatlonistů 8-15 let a následně jsem je porovnávala dle tabulky určující úroveň předpokladů pomocí T-bodů. Pro shrnutí průměrných výsledků skupiny jsem použila paprskový graf. Analýzu posturálních funkcí a držení těla jsem otestovala pomocí fyzioterapeutických testů podle autorů Jaroše a Lomíčka a jako doplňující jsem použila Matthiasův test. V průběhu testování podle Jaroše a Lomíčka jsem použila olovnici, úhломěr a mřížku, aby bylo hodnocení co nejpřesnější. Během fyzioterapeutického měření jsem pořizovala fotografie a videa, pomocí kterých jsem mohla přesněji určit posturální vady, avšak v diplomové práci nemohly být prezentovány. Výsledky jsem zpracovala formou základních statistických metod.

VÝSLEDKY:

Ve výzkumu se potvrdilo, že pravidelná aplikace zdravotně-kompenzačního programu pozitivně ovlivňuje držení těla a zlepšuje posturální stereotyp u vybrané skupiny triatlonistů, neboť všichni probandi dosáhli zlepšení v jednotlivých oblastech těla, přičemž podle hodnotící škály Jaroše a Lomíčka to činilo posun o 1 bod. Kladných hodnot dosáhli také u testu podle Matthiase, kde se dva probandi zlepšili o 2 body, u ostatních to byl 1 bod. Z výzkumu vyplynulo, že eliminace posturálních vad nemá jasnou spojitost se zlepšením výsledků v motorických testech, neboť většina probandů dosáhla progresu v motorických testech i přesto, že výsledky z fyzioterapeutických testů nebyly tak významné, u některých ke zlepšení držení těla nedošlo vůbec, přesto se v motorických testech zlepšili. Lze tedy soudit, že tato věková skupina triatlonistů by zlepšila své výsledky v motorických testech i přes aktuální posturální

vady a vadné držení těla. Avšak musíme zohlednit skutečnost, že se výzkumu zúčastnilo málo probandů a během celého výzkumu probíhala celosvětová pandemie Covid-19.

Z výzkumu jsem následně vyhodnotila, že v této věkové kategorii není značný rozdíl mezi pohlavími, avšak potvrdilo se, že mladší účastníci výzkumu měli výraznější posturální vady než starší účastníci výzkumu, a to v důsledku ontogeneze jedince.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Triatlon, zdravotně-kompenzační cvičení, držení těla, posturální vady, Jaroš a Lomíček, Matthias.