

Abstrakt

- Název:** Porovnání speciálních dechových cvičení a specializovaných fyzioterapeutických intervencí na výkony v soutěžní disciplíně statická apnoe
- Cíle:** Cílem této diplomové práce je nahlédnutí do problematiky zlepšení výkonu ve statické apnoi, jedné ze soutěžních disciplín nádechového potápění, a porovnání jejího tréninku za pomoci 1) speciálních dechových cvičení pro potápěče (Mana, 2018) a 2) fyzioterapeutické intervence založené na práci s bránicí a hlubokým stabilizačním systémem páteře (Kolář, 2009). Cílem bylo zjistit, která skupina došla k efektivnějšímu výsledku a jaký je celkový rozdíl mezi výsledkem tréninku obou skupin z hlediska kvality postury a výkonu ve statické apnoi.
- Metody:** Experimentu se zúčastilo 14 zdravých osob, mužů i žen, ve věkovém rozmezí 19-23 let. Experiment se skládal ze tří částí: 1) Počáteční měření statické apnoe a vyšetření čtyř testů na zjištění kvality posturálních svalů jedince, 2) samotného čtyřtýdenního tréninku dle zařazení do skupin pro trénink dechového cvičení pro potápěče nebo pro trénink na bázi fyzioterapeutické intervence, 3) závěrečné měření statické apnoe a opětovné vyšetření testů postury. Získaná data byla následně zaznamenána a zpracována.
- Výsledky:** Ukázalo se, že vzhledem k malému počtu statisticky významných dat a jejich nejednoznačné prospěšnosti nelze říci, že by se výkon ve statické apnoi výrazně lišil u jedinců po tréninku speciálních dechových cvičení pro potápěče nebo tréninku díky fyzioterapeutické intervenci. Významnou statistickou diferencí však získal rozdíl průměrných hodnot obou skupin, kdy došlo ke zlepšení průměrného výkonu experimentální skupiny oproti skupině kontrolní.
- Klíčová slova:** nádechové potápění, aktivace bránice a hlubokého stabilizačního systému páteře, čtyřtýdenní trénink