

Abstrakt

Název:

Zhodnocení efektu kruhového tréninku s využitím labilních ploch na posturální stabilitu u běžné populace

Cíle:

Hlavním cílem této práce je zhodnotit efekt kruhového tréninku s využitím labilních ploch na statickou a dynamickou posturální stabilitu u běžné populace.

Metody:

Tato práce je zařazena mezi kvantitativní experimentální studie. Výzkum probíhal od června 2021 do ledna 2022. Výzkumu se zúčastnilo 40 probandů běžné populace. Probandi byli náhodně rozděleni do dvou skupin po dvaceti. Intervenční skupina cvičila po dobu 2 měsíců s labilními plochami během kruhových tréninku, kontrolní skupina cvičila kruhové tréninky bez jakýchkoliv labilních ploch. Pro vyšetření dynamické a statické posturální stability byly využity funkční testy: Star Excursion Balance test, Unipedal Stance test, Timed Up and Go test, Sit to Stand test a Functional Reach test. Tyto testy byly využity před a po dané intervenci. U obou dvou skupin byly využity tyto statistické metody: Shapiro – Wilkův test, párový T – test, Mann – Whitney U test. Hladina statistické významnosti byla stanovena pomocí $\alpha = 0,05$. Pomocí Cohenova d byla vypočítána klinická významnost.

Výsledky:

Výsledky studie prokázaly, že labilní plochy mají určitý vliv na posturální stabilitu. Rozdíl s velkou klinickou a statistickou významností byl zjištěn u Star Excursion Balance testu, Unipedal Stance testu, Timed Up and Go testu a Sit to Stand testu. U posledního Functional Reach testu nebyla zjištěna statistická významnost, klinická však ano.

Klíčová slova:

posturální stabilita, postura, labilní plochy, kruhový trénink, běžná populace, Star Excursion Balance test, Unipedal Stance test, Timed Up and Go test, Sit to Stand test, Functional reach test