

ABSTRAKT

Název: Efekt intervenčního programu Flowin na hluboký stabilizační systém

Cíle: Cílem práce bylo ověřit validitu terénního testování HSS se zaměřením na m. transversus abdominis a zhodnotit krátkodobý intervenční program Flowin na posílení HSS u skupiny florbalistů.

Metody: Výzkumný soubor ($n = 13$) skládající se z juniorských elitních florbalových hráčů byl náhodně rozdělen na experimentální ($N = 7$) a kontrolní ($N = 6$) skupinu. Experimentální skupina podstoupila 10týdenní program Flowin zaměřený na posílení HSS. Kontrolní skupina pokračovala v běžném tréninku. Úroveň zapojení HSS byla hodnocena modifikovaným Bunkie testem. Jedná se o testování ve třech polohách se snahou udržení linie rameno-kyčel-kotník po dobu 30 s. Objektivizace proběhla na základě videozáznamu a hodnocení trajektorie uzlového bodu. Pro ověření validity testování HSS bylo zvoleno hodnocení fyzioterapeutky. Ta ve čtyřech parametrech určujících stav hlubokých stabilizačních svalů hodnotila na škále 1 – 5. Bylo zvoleno testování před a po intervenčním programu.

Výsledky: Nebyl prokázán vztah trajektorie uzlového bodu s hodnocením fyzioterapeutky ($R = 0,105$). Nebyla prokázána účinnost intervenčního programu Flowin (průměrná celková trajektorie ve druhém měření byla u experimentální skupiny: $0,16 \pm 0,14$ m, u kontrolní skupiny: $0,13 \pm 0,08$ m). V hodnocení fyzioterapeutkou dosáhla celkově experimentální skupina téměř stejných výsledků v prvním i druhém měření, u kontrolní skupiny došlo k mírnému zhoršení ve druhém měření.

Závěr: Nepotvrdili jsme použitelnost terénního testování HSS na základě objektivních kritérií trajektorie uzlového bodu. Rovněž jsme neprokázali účinnost intervenčního programu Flowin na HSS.

Klíčová slova: Bunkie test, m. transversus abdominis, testování HSS, posilování HSS