

Abstrakt

Název Možnosti ovlivňování posturální stability u amatérských sportovců

Cíle práce Cílem práce je deskripce vybraných parametrů tělesného složení a posturální stability skupiny amatérských sportovců (florbalistů) a zhodnocení efektivity krátkodobého intervenčního programu, využívajícího prvky senzomotorické stimulace dle Jandy a Vávrové, akrální koaktivační terapie dle Špringrové a prvky plyometrické.

Metody Práce je charakteru deskriptivního, její součástí je i intervenční složka. Během studie byly zkoumány dvě skupiny amatérských florbalistů, intervenční ($n = 16$, průměrná výška = 178,23 cm (std 7,18), průměrná hmotnost = 80,04 (std 11,53), průměrný věk = 25,15 let (std 3,31)) a kontrolní ($n = 8$, průměrná výška = 181,48 cm (std 5,59), průměrná hmotnost = 82,29 kg (std 11,20), průměrný věk = 27,07 let (2,68)). Každý proband podstoupil na začátku měření přístrojem Footscan pro zhodnocení úrovně posturální stability a přístroji InBody 3.0 a Tanita pro zhodnocení úrovně tělesného složení pomocí vybraných parametrů. Poté intervenční skupina absolvovala šestitýdenní intervenční program. Po ukončení byly opět obě skupiny změřeny a zhodnoceny jednotlivé parametry. Vstupní a výstupní výsledky měření byly následně vyhodnoceny, porovnány a statisticky zpracovány.

Výsledky Většina zvolených parametrů vykazovala značnou interindividuální rozdílnost v důsledku různé kondiční připravenosti jednotlivých amatérských florbalistů. U intervenční skupiny došlo k průměrnému zlepšení všech hodnocených parametrů tělesného složení i posturální stability u výstupního měření oproti vstupnímu. U kontrolní skupiny byly výsledky více variabilní a u parametru aktivní tělesné hmoty v oblasti tělesného složení a stoje na levé noze v oblasti posturální stability došlo ke zhoršení oproti vstupnímu měření. Kromě parametru celkové tělesné hmoty u intervenční skupiny a aktivní tělesné hmoty u kontrolní skupiny nedosahoval žádný z parametrů statisticky významné hladiny ($p < 0,05$).

Klíčová slova Rovnovážné schopnosti, stabilometrie, kompenzační cvičení, SMS, akrální koaktivační terapie, plyometrie, postura