

# **Hodnocení efektu cvičebního programu DNS FIT KID u sportujících dětí ve starším školním věku**

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá hodnocením efektu cvičebního programu DNS FIT KID u sportujících dětí ve starším školním věku.

Teoretická část diplomové práce obsahuje obecné poznatky o Dynamické neuromuskulární stabilizaci. Jsou zde popsány základní pojmy, jako je vývojová kineziologie, posturální funkce a stabilizační systém páteře. Dále je zde charakterizován cvičební program DNS FIT KID, jeho hlavní principy a cvičební pozice. V posledním oddílu teoretické části diplomové práce jsou přiblížena specifika období staršího školního věku dítěte v kontextu sportování.

Metodika: Výzkumu se zúčastnilo 15 sportujících probandů (atletů a kajakářů) ve věku od 13 do 15 let. Všichni probandi absolvovali 12 lekcí cvičebního programu DNS FIT KID. Lekce probíhaly jednou týdně pod vedením fyzioterapeuta vyškoleného metodou DNS. Před zahájením a po ukončení cvičebního programu byli probandi vyšetřeni pomocí testů DNS FIT KID, testů hrubé motoriky a balančních testů z baterie MABC-2.

Výsledky: Došlo ke zlepšení výsledků v testech DNS FIT KID v průměru o 11,2 bodu ( $p < 0,001$ ), v testech z baterie MABC-2 se zlepšil percentil u hrubé motoriky průměrně o 16,7 ( $p = 0,004$ ) a u balančních testů průměrně o 17,3 ( $p < 0,001$ ). Potvrdila se korelace zlepšení v testech DNS FIT KID a v balančních testech z baterie MABC – 2 ( $r = 0,524$ ;  $p = 0,044$ ). Zlepšení v testech hrubé motoriky z baterie MABC-2 nekoreluje se zlepšením v testech DNS FIT KID ( $r = -0,0378$ ;  $p = 0,894$ ), ani v balančních testech z baterie MABC-2 ( $r = 0,0146$ ;  $p = 0,959$ ).

Závěr: Cvičební program DNS FIT KID má pozitivní efekt na držení těla v posturálních pozicích z vývojové kineziologie, který koreluje s pozitivním efektem na balanční schopnosti.

## **Klíčová slova:**

Dynamická neuromuskulární stabilizace, DNS FIT KID, děti, sport, starší školní věk