

Abstrakt

Cíl: Záměrem této bakalářské práce bylo přiblížit kinesiotaping a sportovní masáž neprofesionálním sportovcům, především běžcům, a zjistit, zda tyto metody ovlivňují výkon běžce na tříkilometrové trati.

Metodika: Měření se zúčastnila skupina 15 zdravých běžců, konkrétně 2 ženy a 13 mužů, ve věku 17-52 let. Pomocí měřících stopek a sportovních hodinek byly získány výsledky zaběhnutých časů, nejprve bez facilitační metody, po druhé s aplikací kinesiotapu na m. rectus femoris a naposled po provedení pohotovostní masáže. Na vyhodnocení dat byl použit Studentův párový t-test.

Výsledky: Na hladině významnosti 5% můžeme tvrdit, že masáž před výkonem zlepšil čas běžce na tříkilometrové trati (p-hodnota = 0,00833). Zlepšení po aplikaci kinesiotapu potvrdit nemůžeme (p-hodnota = 0,10861), přestože měli běžci na trati, stejně jako po provedení masáže, většinou časy lepší ve srovnání s časy bez aplikace facilitační metody.

Závěr: Obě dvě metody, masáž i kinesiotaping, jsou dnes nezbytnou součástí přípravy profesionálních sportovců. V této práci jsme prokázali účinek pohotovostní masáže DKK, ale ke každému sportovci je nutné přistupovat individuálně, je tedy důležité vyzkoušet, která metoda dotyčnému nejvíce vyhovuje.

Klíčová slova: Běh, Sportovní masáž, Kinesiotaping, Výkon