

Abstrakt

Autor:

Bc. Petra Harasimová

Vedoucí práce:

Mgr. Vladimír Hojka, Ph.D.

Odborný konzultant:

PhDr. Jitka Malá, Ph.D.

Mgr. Dominik Kolinger

Název práce:

Okamžitý efekt facilitace posterior chain pomocí foam rollingu na reaktivně silový výkon.

Cíle práce:

Hlavním cílem této práce je určit, zda se po facilitaci foam rollerem změní sklon trupu vůči vertikále, zda se zvýší velikost výskoku či zda se zkrátí doba kontaktu při reaktivně silovém výkonu.

Metody:

V této diplomové práci byl využit experiment ve formě randomizované zkrřížené studie. Měření se účastnilo 15 aktivních sportovkyň s problémem fyziologického udržení polohy trupu při běhu. Probandi prováděli opakované snožné přeskoky přes překážky o výšce 57–68 cm. U přeskoků jsme měřili výšku výskoků a dobu opory pomocí Optojumpu (Microgate, Bolzano, Italy) a pomocí videokamery (GoPro HERO 9) maximální náklon trupu. Po rozcvičení absolvovali probandi dvě měření (pre-test) v rozmezí 2 minut. Poté provedla intervenční skupina probandů facilitaci pomocí foam rollingu – m. triceps surae, mm. hamstrings, m. gluteus maximus, m. erector trunci; na každou svalovou skupinu po 30 s, s frekvencí 1,5 Hz; kontrolní skupina měla po stejnou dobu odpočinek. Následovala tři měření (post-test) po 1 minutě, po 3 minutách a po 5 minutách. Pravděpodobnostní statistická analýza byla provedena podle Hopkinsova spreadsheetu pre-post crossover.

Výsledky:

Foam rolling dosahuje pozitivního efektu terapie vzhledem k napřímení trupu a zkrácení oporné fáze skoku v 5. minutě po intervenci, kdy dosahuje nejvyšší pravděpodobnosti (92,2 %, resp. 96,5 %) ovlivnění těchto parametrů. Jinak tomu je u změny výšky výskoku, kdy je efekt terapie vysoce pravděpodobně (90,8 %) triviální.

Závěr:

Využití foam rolleru lze doporučit jako facilitační metodu k ovlivnění napřímení trupu a zkrácení doby oporové fáze při skocích. Největší zlepšení těchto parametrů nastává v 5. minutě od intervence. Práce naopak nepotvrdila facilitační efekt foam rollingu na výšku výskoku.

Klíčová slova:

SMR, zadní myofasciální řetězec, plyometrie, snožný skok, skoky přes překážky