

Abstrakt

Název: Komparace vybraných regeneračních technik působících na rozsah pohybu v kyčelním kloubu u hráčů ledního hokeje.

Cíle: Cílem práce je identifikovat nejefektivnější regenerační techniku z předem vybraných pro rozsah pohybu v kyčelním kloubu. Zároveň porovnat jednotlivé regenerační techniky mezi sebou a zjistit kvalitu regenerace u vybraných hráčů ledního hokeje.

Metody: V naší práci jsme použili metodu analýzy a komparace. Metoda analýzy je použita k objasnění statisticky významných dat měření a metoda komparace k následnému porovnání jednotlivých regeneračních technik. V naší práci jsme využili sportovní masáž, rolování a masážní pistoli. Pro měření rozsahu pohybu byly použity Sit and Reach test (SRT), Passive Straight Leg Raise (PSLR), Maximal Hip Flexion Active Knee Extension (MHFAKE) a Passive Knee Extension Test (PKET). Doplnující informace o kvalitě regenerace testovaných probandů hrající lední hokej poskytuje nestandardizovaný dotazník, který ukončuje tento výzkumu.

Výsledky: Zjistili jsme signifikantní zvýšení rozsahu pohybu v kyčelním kloubu u masážní pistole ($p=0.004982$). Tento zvýšený rozsah pohybu setrval po dobu tří dnů. Rozsah pohybu po aplikaci masážního válce se také zvýšil, ale výsledky byly analyzovány jako statisticky nevýznamné. Sportovní masáž nezaznamenala výrazné změny v průběhu měření. Výsledky dotazníkového šetření ukazují na nepravidelnost regenerace a sníženou motivaci k jejímu provádění. Probandi si, ale uvědomují její důležitost a jsou připraveni tento prvek zlepšit. Jako nejoblíbenější masážní prostředek byl zvolen masážní válec, který používá většina dotazovaných. Vyzdvihují jeho praktičnost, jednoduchost a cenovou dostupnost.

Klíčová slova: sportovní masáž, masážní pistole, foam roller, rozsah pohybu