

Abstrakt

Název: Hodnocení úrovně posturální stability u fotbalistek pomocí metody Y-balance test

Cíle: Mezi cíle této diplomové práce patří seznámení se s metodikou Y-balance testu a zmapování úrovně dynamické posturální stability u fotbalistek pomocí metody Y-balance test a zjištěné výsledky porovnat s nesportující skupinou probandů. Dalším cílem je určit rizika vzniku zranění dolních končetin u zkoumaných jedinců na základě dosažených výsledků ve Y-balance testu.

Metody: Výzkumu se zúčastnilo celkem 20 probandů. Polovinu probandů tvořily fotbalistky ve věku 18-30 let (průměr 21,8), které trénují 3x týdně a 1x týdně mají soutěžní utkání. Druhou polovinu tvořily nesportující probandky také ve věku 18-30 let (průměr 24,4), které neprovozují aktivně žádný sport. K hodnocení posturální stability byl využit Y-balance test. Před samotným testováním byla probandkám změřena délka dolních končetin pomocí krejčovského metru, následovaly nácvikové pokusy a poté probandky provedly 3 měřené pokusy v každém směru. Výsledky byly zaznamenány do speciální archu. Získaná data byla zpracována pomocí Microsoft Office 2019, pro analýzu dat byla využita popisná statistika a statistická významnost byla hodnocena pomocí t-testu s kritickou hladinou významnosti 0,05.

Výsledky: Výsledky ukazují, že testovaná skupina fotbalistek nevykazuje lepší posturální stabilitu oproti nesportující skupině probandek. Bylo zjištěno, že není statisticky významný rozdíl v dosaženém skóre mezi testovanými skupinami. Výsledky také neprokázaly lepší dosažené skóre při testování dominantní končetiny ve všech směrech. Dále bylo zjištěno u 6 z 20 testovaných fotbalistek zvýšené riziko vzniku zranění.

Klíčová slova: stabilita, dynamická stabilita, testování, ženský fotbal, Y-balance test