Abstrakt

Název: Vliv sportovní masáže plosky nohy a bérce na posturální stabilitu

Cíle: Zjistit jaký má sportovní masáž plosky nohy a bérce účinek na posturální stabilitu.

Metody: Výzkum byl proveden formou Crossover design experimentu a zúčastnilo se ho 8 probandů. Jednalo se o jednoskupinový experiment, kdy všichni účastníci byli součástí experimentální i kontrolní skupiny. Výsledek měření se zakládal na porovnání vstupního a výstupního měření, mezi kterými byla u experimentální skupiny probandům provedena masáž chodidel a bérců a u kontrolní skupiny byl pasivní odpočinek v leže na zádech. K získání výsledků byla použita tlaková plošina Footscan v Laboratoři sportovní motoriky UK FTVS.

Výsledky: Při celkovém porovnání výsledků všech měřených stojů je možné vidět, že u prvních čtyř stojů, bez molitanové podložky se u experimentální skupiny dosáhlo ve všech stojích pozitivního výsledku, a to i o desítku procent. Pouze výsledky úzkého stoje s otevřenýma očima (USOO) byly negativní. V parametru delta X došlo ke zhoršení o 21 % a v delta Y o 15 %. Přesto není možné tyto výsledky brát jako pozitivní, jelikož kontrolní skupina dosáhla obdobných výsledků, se stejnou pozitivní či negativní tendencí téměř ve všech hodnocených parametrech. U stojů s molitanovou podložkou byly tendence úzkých stojů také podobné. U úzkého stoje s otevřenýma očima (USOOM) se parametr delta Y zhoršil o 14,9 %, jinak zbylé parametry zůstaly bez rozdílu, podobný výsledek byl u toho samého stoje, ale se zavřenýma očima (USZOM), ale tam to bylo zhoršení v parametru delta X o 15,1 %. U stoje na pravé noze (FLPM) hovořily výsledky více ve prospěch kontrolní skupiny. U stoje na levé noze (FLLM) by se dalo říct, že vyšly pozitivně, ale při porovnání s kontrolní skupinou vyšly podobně. Celkově lze dojít k závěru, že masáž při daných podmínkách neměla na posturální stabilitu pozitivní vliv a je možné, že pozitivní ovlivnění v některých parametrech mohlo být způsobeno jinými vlivy.

Klíčová slova: účinek, sportovní masáž, bérec, rovnováha, postura, ploska