

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Tabulky statistických výpočtů

Funkční test	p hodnota vstupních dat	
	Nejlepší pokusy	Průměry
YBT – anteriorní	0,850	0,984
YBT – posterolaterální	0,889	0,659
YBT – posteromediální	0,665	0,566
Horizontální skok	0,002	0,018
5+5 test	0,097	0,180

Tabulka 1 – Shapiro-Wilk test normality vstupních dat

t-test					U test				
Y-balance test – anteriorní směr					Y-balance test – anteriorní směr				
Experimentální		Kontrolní			Experimentální		Kontrolní		
Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry		Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry	
p hodnota	0,034	0,021	0,947	0,805	0,217	0,259	0,558	0,954	
Y-balance test – posterolaterální směr					Y-balance test – posterolaterální směr				
Experimentální		Kontrolní			Experimentální		Kontrolní		
Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry		Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry	
p hodnota	0,787	0,586	0,441	0,507	0,857	0,739	0,954	0,795	
Y-balance test – posteromediální směr					Y-balance test – posteromediální směr				
Experimentální		Kontrolní			Experimentální		Kontrolní		
Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry		Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry	
p hodnota	0,296	0,295	0,644	0,852	0,440	0,412	0,954	0,862	
Horizontální skok					Horizontální skok				
Experimentální		Kontrolní			Experimentální		Kontrolní		
Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry		Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry	
p hodnota	0,001	0,004	0,889	0,803	0,204	0,287	0,932	0,932	
5+5 test					5+5 test				
Experimentální		Kontrolní			Experimentální		Kontrolní		
Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry		Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry	
p hodnota	0,031	0,011	0,493	0,741	0,100	0,095	0,862	0,977	

Tabulka 2 – Porovnání hodnot před a po

t-test

Y-balance test – anteriorní směr				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
p hodnota	0,966	0,356	0,801	0,448

Y-balance test – posterolaterální směr				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
p hodnota	0,371	0,388	0,103	0,307

Y-balance test – posteromediální směr				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
p hodnota	0,530	0,438	0,595	0,607

Horizontální skok				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
p hodnota	0,744	0,038	0,502	0,154

5+5 test				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
p hodnota	0,408	0,601	0,386	0,803

U test

Y-balance test – anteriorní směr				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
	0,682	0,313	1,000	0,355

Y-balance test – posterolaterální směr				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
	0,327	0,249	0,253	0,221

Y-balance test – posteromediální směr				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
	0,956	0,429	0,703	0,644

Horizontální skok				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
	0,538	0,060	0,574	0,052

5+5 test				
Nejlepší pokusy		Průměry		
	Na začátku	Na konci	Na začátku	Na konci
	0,300	0,723	0,383	0,806

Tabulka 3 – Porovnání rozdílů mezi skupinami

Funkční test	p hodnota t-test		p hodnota U test	
	Nejlepší pokusy	Průměry	Nejlepší pokusy	Průměry
YBT – anteriorní	0,079	0,094	0,067	0,141
YBT – posterolaterální	0,852	0,913	0,642	0,644
YBT – posteromediální	0,275	0,486	0,181	0,369
Horizontální skok	0,010	0,016	0,010	0,014
5+5 test	0,022	0,049	0,007	0,014

Tabulka 4 – Rozdíl mezi skupinami v jejich rozdílech

Příloha č. 2: Fotodokumentace vybraných cviků z tréninkového plánu

