

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv celotělového vibračního tréninku na posturální stabilitu u sportující populace.

**Cíle:** Cílem této práce je srovnání vlivu celotělového vibračního tréninku na stabilitu lidského těla a posouzení možnosti využití této tréninkové metody ke zlepšení posturální stability u vybrané sportující populace.

**Metody:** 15 převážně plážových volejbalistů (sportovců) bylo randomizovaným výběrem rozděleno do dvou skupin. Experimentální skupina (n 8) kromě vlastních tréninků cvičila dvakrát týdně na přístroji Power Plate, zatímco kontrolní skupina (n 7) pokračovala v běžném tréninku plážového volejbalu. Experimentální skupina se účastnila celkem dvanácti cvičebních jednotek během šestitýdenní intervence. Hodnotili jsme směrodatnou odchylku a průměr hodnot výchylek COP v předozadním, medio-laterálním směru a celkovou dráhu COP. Pro tento účel jsme použily tlakovou plošinu Footscan.

**Výsledky:** Ze získaných výsledků vyplývá zřetelná tendence zlepšení posturální stability u plážových volejbalistů po šestitýdenní intervenci celotělovým vibračním tréninkem. Nejvýraznějšího zlepšení došlo v testech flamengo (stoj na jedné dolní končetině), ve kterém se celková dráha COP zmenšila u všech probandů na pravé dolní končetině a u šesti z osmi probandů na levé dolní končetině.

**Klíčová slova:** posturální stabilita, propiocepce, whole body vibration training, Power Plate