

Neuromuscularis balance tréning NBI-es kosarasok körében

XXXII. OTDK, Testnevelés- és Sporttudományi Szekció, A
gyógytestnevelés, a mozgásfejlődés és a mozgásterápia kérdései
tagozat

Nevező intézmény: Pécsi Tudományegyetem Egészségtudományi
Kar

A pályamunka szerzője: Kéri Zsófia

Szak: Ápolás-és betegellátás, Képzés típusa: BSc, Intézmény:
Pécsi Tudományegyetem, Kar: Egészségtudományi Kar

Témavezető:

Tóthné Steinhausz Viktória - Szakoktató, Pécsi Tudományegyetem
Egészségtudományi Kar

Bevezetés és célkitűzés: Számos nemzetközi kutatás bizonyította a
prevenciós neuromuscularis balance tréning (NMB) hatékonyságát
sérülések, újraserülések megelőzésére. Céloom a ZTE NBI-es férfi
kosárlabdázók koordinációjának, egyensúlyának fejlesztése, és a
törzsizom erő- és nyújthatóságának javítása, célzottan adaptált
gyakorlatokkal.

Anyag és módszer: A prospektív kutatás, kényelmi mintavétellel

történt. 5 fő ZTE NBI-es férfi kosárlabdázó á.é.: $21,2(\pm 1,6)$ négy hónapon át (2013.12.-2014.03., 17 hét) heti egyszer neuromusculáris balance tréningen vett részt, koordinációs, egyensúly, stabilizáló és stretching gyakorlatokat tartalmaztak. Beválasztási krit.: 18-25 év közötti NBI.-es kosárlabdázó, az elmúlt 6 hónapban nem vett részt neuromuscularis tréningen. Kizárási krit.: más neuromuscularis balance tréningen való részvétel, hiányzás >20%. Mérési módszerek tréning előtt és után: Erő- és nyújthatósági teszt, Flamingó-, Funkcionális Reach-teszt, Pedobarograph (FootChecker 4.0 program). Statisztika: Átlag $\pm$ szórás, gyakoriság, T-próba, korreláció, ($p < 0,05$), SPSS 20 programmal.

Eredmények: Erő-és nyújthatóság előtte/utána: $5,6 \pm 3,04$ vs $9,2 \pm 2,77$; $p = 0,029$. Funkcionális Reach teszt e./u.: $46,73 \pm 8,192$ vs $43,26 \pm 4,83$; $p = 0,346$. Flamingo jobb láb e./u.: $9,60 \pm 8,79$ vs $5,00 \pm 4,00$; $p = 0,145$. Flamingo bal láb e./u.: $7,60 \pm 4,93$ vs $5,00 \pm 4,35$; $p = 0,406$. Pedobarograph jobb nyitott e./u.: $4,75 \pm 2,77$ vs $2,99 \pm 1,43$; $p = 0,141$. Pedobarog.bal.e./u.: $3,35 \pm 2,08$ vs $6,59 \pm 2,32$; $p = 0,009$. Korreláció: Flamingo bal e. - pedobarog. bal e.: $r = -0,076$; $p = 0,904$; Flamingo-pedobarog. bal u.: $r = 0,129$; $p = 0,837$; Pedobarog.össz.felület e./u.: $56,85 \pm 19,12$ vs $62,65 \pm 22,09$; $p = 0,197$. Következtetés: A vizsgált paraméterekben javulás történt, az erő és nyújthatóságnál, a Flamingó-tesztnél, és a testközéppont vetületének kitérésénél, de a különbség még nem szignifikáns. Az alacsony esetszám további növelése mindenképpen szükséges a jövőben. NBI-es kosárlabdázók körében hangsúlyt kell fektetni a testtartásért felelős izmok erő és nyújthatóságának gyakorlataira.