

TÖRZSSTABILIZÁCIÓS TRÉNING HATÁSÁNAK VIZSGÁLATA PROFI JÉGKORONGOZÓK KÖRÉBEN

Mazzag Kitti, fizioterápia MSc, II. évfolyam, levelező munkarend, PTE ETK Pécsi Képzési Központ

Háttér: Szakirodalmakból ismert, hogy a törzsizmok ereje meghatározó tényező a sérülések megelőzésében és a teljesítmény fokozásában. Célkitűzésünk volt profi jégkorongozók körében törzsstabilizációs tréning alkalmazása és annak hatékonyságának vizsgálata.

Adatok és módszerek: A vizsgálatban 40 profi jégkorongozó vett részt – esetcsoport: $n=20$; $22,2\pm 2,3$ év, kontrollcsoport: $n=20$; $18,7\pm 1,08$ év. A mintavétel nem randomizált módon történt, típusát tekintve kvantitatív, prospektív. Az esetcsoport 16 alkalmas törzsstabilizáló tréninget végzett alapozó edzéseik mellett 2 hónapon át, hetente 2x, 40 percig, míg a kontrollcsoport csak az alapozó edzőmunkát végezte. Kizárási kritérium: akut sérülés, kettőnél több hiányzás. Vizsgálati módszerek: 1) dinamikus egyensúly vizsgálat (alsó végtagon csillag balansz teszt, felső végtagon Y-balansz teszt), 2) törzsstabilitás vizsgálat (módosított plank teszt), 3) lumbális motoros kontroll vizsgálat (Biofeedback Stabilizer). Adatelemzés: Pearson-féle korreláció, páros t-próba/Wilcoxon teszt, kétmintás t-próba/Mann-Whitney teszt (szignifikancia szint $p<0,05$).

Eredmények: Az esetcsoport csillag balansz teszt eredménye szignifikánsan jobb lett a bal alsó végtag esetében ($p<0,05$). Y-balansz teszt eredményében a bal felső végtag infero- ($p=0,356$) és superolateralis ($p=0,063$) irányán kívül szintén szignifikáns különbség mutatkozott az esetcsoport javára ($p<0,05$). A tréning jelentősen javította az esetcsoport plank teszt eredményét ($p<0,001$) és a lumbális motoros kontrollját is ($p<0,001$).

Következtetések: A tréning pozitívan befolyásolta a törzsizmok edzettségét, a két csoport között lényeges különbség mutatkozott. A törzsizmok edzettségének javulásából pedig várható a jobb sportteljesítmény és a sérülések számának a csökkenése is.

Kulcsszavak: törzsstabilizációs tréning, jégkorong, core tréning

Dr. Molics Bálint, adjunktus¹; Dr. Ács Pongrác, egyetemi docens¹

¹ PTE ETK Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet, Pécs