

JAKOV IVKOVIĆ

**RAZLIKE U UČINCIMA DVIJU TEHNIKA MEHANIČKOGA PODRAŽIVANJA
MIŠIĆNE FASCIJE PJEKASTIM VALJKOM NA SINDROM ODGOĐENE
MIŠIĆNE BOLI**

DOKTORSKI RAD - SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je usporediti postoje li razlike u učincima između dviju tehnika mehaničkoga podraživanja mišićne fascije pjenastim valjkom (roling) na redukciju simptoma sindroma odgođenog mišićnog bola (DOMS).

Istraživanje je provedeno na prigodnom uzorku od 56 muških ispitanika, studenata druge godine Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, slučajnim odabirom podijeljenim u dvije skupine. U prvom dijelu istraživanja provedena su predtestna mjerenja te je učinjen protokol za oštećenje mišića inducirano vježbom (EIMD), koji se sastojao od tri serije maksimalnih sunožnih skokova s pripremom do otkaza. Odmah nakon EIMD-protokola provedeno je mehaničko podraživanje mišićne fascije pjenastim valjkom tako da je prva skupina provodila kontinuirane kretnje uzdužno po tretiranoj mišićnoj skupini (skupina RK), dok je druga skupina provodila kratke undulirajuće kretnje niz mišićnu skupinu uz brzu kontinuiranu kretnju natrag (skupina RU). Drugi dio istraživanja proveden je 48 sati nakon provođenja EIMD-protokola te su učinjena završna mjerenja opsega natkoljenice, intenziteta bola na vizualno-analognj ljestvici, aktivnosti kreatin-kinaze, jakosti kvadricepsa, visine maksimalnog sunožnog skoka s pripremom, fleksibilnosti te bola prilikom provođenja rolinga.

Nije uočena statistički značajna razlika u promatranim parametrima između dviju tehnika rolinga.

Na temelju dobivenih rezultata možemo zaključiti da nema razlike u učincima dviju promatranih tehnika mehaničkoga podraživanja mišićne fascije pjenastim valjkom na redukciju pojave simptoma DOMS-a te da se tehnika rolinga u oporavku nakon intenzivne tjelesne aktivnosti može izabrati prema vlastitoj preferenciji, dok su potrebna daljnja istraživanja koja bi razjasnila moguću povezanost odnosa tehnike rolinga i vrste mišićne kontrakcije.

Ključne riječi: mehaničko podraživanje mišićne fascije, roling, pjenasti valjak, fascija, DOMS.