

THE EFFECT OF INCORPORATING FLOSSING INTO WARM-UP ON ANAEROBIC PERFORMANCE

VLIV ZAŘAZENÍ FLOSSOVÁNÍ DO ROZCVIČENÍ NA ANAEROBNÍ VÝKON

D. Marko¹, M. Krajcigr¹, & P. Fišerová¹

VEL. 11, TimesNewRoman, tučně

¹Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

dmarko@pf.jcu.cz

Korespondenční autor, VEL. 10, TimesNewRoman,
barva modrá

ABSTRACT

Flossing is a relatively recent method that has produced inconsistent results in existing research, highlighting the need for further exploration. Some studies have found that applying a floss band to the thigh may improve performance in various activities, such as countermovement jumps, sprinting, maximal voluntary muscle contractions, and force development rates. This study was designed to explore the impact of using a floss band on performance during the Wingate test (30-WAT). Eleven athletes from different sports backgrounds (basketball, volleyball, floorball, tennis, football) were randomly assigned to either perform the Wingate test after warming up with a floss band (FLOSS) or without (NOFLOSS) using a floss band. They repeated the all-out Wingate test after warming up with a floss band (FLOSS) or without (NOFLOSS) using a floss band. The results showed that using the floss band during warm-up did not influence performance in the Wingate test. The results showed that for the parameter Relative Average Power, the FLOSS group recorded a value of 9.09 W·kg⁻¹ compared to 9.26 W·kg⁻¹ in the NOFLOSS group ($p = 0.34$; $d = 0.23$). For Relative Peak Power, the FLOSS group recorded a value of 13.93 W·kg⁻¹ versus 13.58 W·kg⁻¹ in the NOFLOSS group ($p = 0.45$; $d = 0.21$). Lastly, the Fatigue Index for the FLOSS group was 53.13% compared to 52.94% in the NOFLOSS group ($p = 0.93$; $d = 0.02$). Overall, the findings suggest that thigh flossing during warm-up does not affect performance in the 30-WAT.

Keywords: wingate test; floss band; laboratory test

VEL. 10, TimesNewRoman

SOUHRN

Flossing je relativně nová metoda, která dosud přinesla nekonzistentní výsledky ve stávajícím výzkumu, což zdůrazňuje potřebu dalšího zkoumání. Některé studie zjistily, že aplikace floss bandu na stehno může zlepšit výkon při různých činnostech, jako jsou výskoky, sprinty či maximální dobrovolné svalové kontrakce. Tato studie byla navržena tak, aby prozkoumala vliv použití floss bandu na výkon během Wingate testu (30-WAT). Jedenáct sportovců z různých sportovních prostředí (basketbal, volejbal, florbal, tenis, fotbal) bylo náhodně přiděleno k provedení Wingate testu do skupiny, která prováděla rozcvičení s floss bandem (FLOSS), nebo bez jeho použití (NOFLOSS). Po 24 hodinách absolvovali test druhé skupiny. Výsledky ukázaly, že použití floss bandu během rozcvičení nemělo vliv na výkon během Wingate testu. Konkrétně pro parametr Relativního průměrného výkonu měla skupina FLOSS hodnotu 9,09 W·kg⁻¹ ve srovnání s 9,26 W·kg⁻¹ ve skupině NOFLOSS ($p = 0,34$; $d = 0,23$). Pro parametr Relativního maximálního výkonu zaznamenala skupina FLOSS hodnotu 13,93 W·kg⁻¹ oproti 13,58 W·kg⁻¹ ve skupině NOFLOSS ($p = 0,45$; $d = 0,21$). Parametr indexu únavy u skupiny FLOSS činil 53,13 % ve srovnání s 52,94 % u skupiny NOFLOSS ($p = 0,93$; $d = 0,02$). Celkově výsledky naznačují, že flossing stehna během rozcvičení nemá vliv na výkon ve 30-WAT.

Klíčová slova: wingate test; floss band; laboratorní testování

VEL. 10

VEL. 11,
TimesNewRoman,
tučně, velká
písmena

VEL. 10, TimesNewRoman, řádkování
jednoduché, zarovnání do bloku