

Abstrakt

Název: Vliv aerobní a anaerobní zátěže na činnosti vojáka

Cíle: Cílem práce je zjistit a porovnat vliv aerobní zátěže formou modifikovaného 12 minutového běhu v aerobním pásmu, anaerobní zátěže na 4x 10 m a 10x 10 m a měření bez předchozí fyzické zátěže u vybrané skupiny vojáků na motorickou dovednost složení samopalu vz. 58. Dílčím cílem práce je zjištění vlivu rychlostně zaměřených tréninků vojáků a jejich vlivu na anaerobní zatížení oproti vojákům s vytrvalostním tréninkovým zatížením.

Výzkumný soubor: Skupina testovaných probandů je tvořena čtrnácti studenty oboru Vojenská tělovýchova při Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze.

Metody: Byly použity metody popisné analýzy při sběru dat literatury. Komparativní metodou jsme zjišťovali statistickou významnost vlivu aerobního a anaerobních zatížení na činnost složení samopalu vz.58. Měření bylo využito ke kontrole při 12minutovém běhu a zjištění klidové srdeční frekvence pomocí sporttestru.

Výsledky: Z naměřených údajů byl zjištěn velký vliv anaerobního laktátového zatížení na motoriku člověka. Všech čtrnáct testovaných vojáků vykázalo horší výsledky oproti testování motorické dovednosti složení samopalu vz. 58 bez předchozí zátěže. Byly zjištěny také lepší výsledky u měření anaerobně alaktátového zatížení u rychlostně zaměřených vojáků. Šest z devíti vykázalo dokonce lepší časy při složení samopalu vz. 58, než po měření bez předchozího zatížení.

Klíčová slova: aerobní zátěž, anaerobní zátěž, činnost