Abstrakt

BĚŽECKÁ LOKOMOCE V BĚŽNÉM A VODNÍM PROSTŘEDÍ

Cíle: Nabídnout ucelený pohled na možnosti využití různých typů běhu ve vodě pro tréninkové účely. Shrnout podstatné rozdíly mezi během ve vodě a klasickým během z pohledu fyziologie a biomechaniky.

Metody: Přehled dosavadních poznatků z literatury. Srovnávací analýza videozáznamů běhu v hluboké vodě a klasickém běhu pomalou a vysokou frekvencí. Předmětem analýzy byly změny úhlů v kyčelním (flexe a extenze), kolenním (flexe) a loketním (flexe) kloubu, předklon trupu a délka kroku.

Výsledky: Při běhu nízkou frekvencí dochází ve vodě k vetší flexi v kolenním (o 41,2°) i kyčelním kloubu (o 26,7°), většímu předklonu trupu (o 6,8°) a je kratší krok (o 1,61m). Při běhu vysokou frekvencí je ve vodě větší flexe v kolenním kloubu (o 32,9°), větší předklon trupu (o 9,3°) a kratší krok (o 1,71m). Při nízké frekvenci byly změny mezi podmínkami u všech subjektů podobnější než při vysoké frekvenci. Při porovnání běhu ve vodě nízkou a vysokou frekvencí byl náklon trupu větší u vysoké frekvence (o 9,6°) Ostatní výsledky nebyly jednoznačné.

Klíčová slova: běh ve vodě, fyziologie, biomechanika