

Abstrakt

Název práce

Porovnání míry zatížení při plavání s břemeny o různém vztlaku.

Cíl práce

Porovnání fyzického zatížení při plavání s břemenem o vysokém vztlaku a břemenem o velmi nízkém vztlaku.

Metody

Byl proveden kvantitativní výzkum u sedmi probandů v bazénu s protiproudem v zařízení Flum na UK FTVS. Zatížení organismu při jednotlivých způsobech plavání se sledovalo pomocí sporttesteru s hrudním pásem. Jedná se o randomizovanou studii se zkříženým designem. Byla provedena také komparativní analýza naměřených dat o srdeční frekvenci.

Výsledky

Porovnávají míru fyzické náročnosti plavání s břemenem o vysokém a velmi nízkém vztlaku. Výsledky tak ukazují rozdíl v náročnosti plavání s jednotlivými druhy břemen. Bylo zjištěno, že plavání s břemenem o vysokém vztlaku je méně náročné než plavání s břemenem o nízkém vztlaku. Plavání s břemenem způsobem tažení je pouze mírně výhodnější než způsob tlačení. U tažení je tepová frekvence o 2 – 7 tepů za minutu nižší než u tlačení.

Klíčová slova

Vojenské plavání, vztlak břemene, srdeční frekvence, plavání s břemenem.