

Abstrakt

Název : Efekt lokálního ochlazování před výkonem na lezecký výkon v hypertermickém prostředí.

Cíl: Cílem této práce bylo posoudit vliv předchlazení předloktí na lezecký výkon do vyčerpání v hypertermickém prostředí.

Metody: Soubor se skládal z devatenácti účastníků mužského pohlaví ve věku 25 ± 6 let. Účastníci byli vybráni z řad studentů UK FTVS podle kriteriálního výběru ($RP \geq 6$). Každý účastník podstoupil 3 návštěvy laboratoře. Při každé návštěvě byl podroben dvěma stupňovaným testům na lezeckém ergometru do lokálního vyčerpání, vždy s využitím různých procedur před prvním a druhým testem (CWI15/PAS). Pro hodnocení výkonu byl využit naměřený čas do vyčerpání(s). Vliv jednotlivých procedur na výkon, byl hodnocen pomocí párového T-testu.

Výsledky: Při použití procedury CWI15 před výkonem byl nalezen významně pozitivní ($P < 0,05$) vliv na lezecký výkon do vyčerpání. Došlo zde k průměrnému zlepšení výkonu ($\uparrow 10,4\%$) v porovnání s výkonem bez předchlazení (PAS). Při použití procedury CWI15 mezi výkony, byl shledán menší přirozený pokles druhého výkonu, a u většiny účastníků způsobila aplikace CWI15 dokonce významné zlepšení ($P < 0,05$) druhého výkonu ($\uparrow 3,7 \%$). Každý z účastníků studie reagoval na proceduru CWI15 odlišně.

Závěr: CWI 15 má pozitivní vliv na lezecký výkon do vyčerpání v hypertermickém prostředí v porovnání s PAS. K aplikaci CWI 15 je nutné přistupovat s opatrností, protože účinek CWI 15 může být individuální.

Klíčová slova: ponořování do studené vody, sportovní lezení, lezecký ergometr, výkon do vyčerpání, hypertermické prostředí