

Abstrakt

Název: Vliv alkoholu na maximální výkon na běžeckém trenažeru

Cíle: Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaký vliv má konzumace alkoholu před sportovním výkonem na maximální běžecký výkon a na hodnoty ventilačních parametrů.

Metody: Měření se zúčastnilo 7 aktivně sportujících dívek ve věku $21,3 \pm 1,0$ let, které absolvovaly běh na běžeckém trenažeru. Jednou po požití džusu s dávkou alkoholu vzhledem k jejich tukoprosté hmotě a podruhé pouze po požití džusu, jednalo se křížený plán studie. Nezávisle proměnnou bylo požití a nepožití alkoholu a závisle proměnnou byla maximální relativní spotřeba kyslíku, srdeční frekvence, minutová ventilace a poměr respirační výměny. Dále byla zjištěna alkoholová historie dívek pomocí dotazníku. Měření proběhlo na běžeckém pásu Quasar (Cosmos, Německo) s využitím metabolického analyzátoru Metalyzer (Cortex, Německo) a sporttesteru Polar.

Výsledky: K vyhodnocení výsledků byl využit párový t-test s hladinou významnosti $p < 0,05$. Naměřené hodnoty vyšly statisticky nevýznamné.

Při individuálním hodnocení naměřených parametrů se potvrdilo zvýšení ventilace u 5-ti testovaných. Vliv alkoholu na maximální relativní spotřebu kyslíku a srdeční frekvenci se neprokázal. V našem případě alkohol neovlivnil výkon.

Klíčová slova: alkohol, maximální relativní spotřeba kyslíku, ventilace, běžecký ergometr, maximální výkon.