

Abstrakt

Název: Vliv teploty vody na rychlost zotavení při opakovaném izometrickém výkonu.

Cíl: Cílem je posoudit vliv teploty vody při ponoření předloktí na rychlost zotavení při opakovaném izometrickém výkonu.

Metody: Pět mužů z řad studentů FTVS (průměrný věk 22 ± 3 let) absolvovalo tři měření s opakovanou zátěží do vyčerpání s různým druhem odpočinku. Zátěž představovaly tři série intermitentních izometrických kontrakcí flexorů prstů do vyčerpání s 20 min odpočinkem. Odpočinek byl reprezentován ponořením předloktí do studené vody (8°C ; 15°C ;) a pasivním odpočinkem.

Výsledky: Reliabilita měření byla $rel=0,79$ se směrodatnou odchylkou $SD= 27,3s$ a chybou měření $SEM= 12,5s$. Nejméně účinnou metodou zotavení bylo pasivní zotavení. Pokles času mezi 1 a 2 respektive 3 kontrakcí byl 37s respektive 35s. Pro ponořování do 15°C vody v rámci fáze zotavení došlo ke zlepšení o 43s ve druhé kontrakci a o 27s ve třetí kontrakci. 8°C voda byla nejefektivnějším způsobem zotavení, kde došlo k nárůstu délky kontrakce o 53s ve druhé kontrakci a o 66s ve třetí kontrakci oproti první kontrakci.

Závěr: Ponořování do studené vody (CWI) vedlo k významně rychlejšímu zotavení po intermitentním izometrickém výkonu do vyčerpání ve srovnání s pasivním odpočinkem. Ponořování do 8°C vody bylo efektivnější než ponořování do 15°C vody.

Klíčová slova: ponořování do studené vody, únava, zotavení, silové schopnosti, ochlazování