

## **ABSTRAKT**

**Název práce:** Porovnání efektivity jednodobého a dvoudobého bruslení asymetrického v běhu na lyžích.

**Cíl práce:** Cílem práce je porovnání dvou lyžařských běžeckých technik, oboustranného bruslení jednodobého a oboustranného bruslení dvoudobého asymetrického, na základě efektivity jízdy.

**Metody:** Práce je zpracována jako případová studie. Jedná se o kvantitativní výzkum, prováděný na základě porovnání doby zatížení a hodnot srdeční frekvence při bruslení na lyžích u šesti probandů různých věkových skupin. Porovnávány byly hodnoty naměřené při jízdě dvěma způsoby bruslení na třech typech stoupání. V práci jsme využili také metodu analýzy dokumentů a rozhovor.

**Výsledky:** Pomocí měření doby zatížení a hodnot srdeční frekvence byl zjištěn rozdíl mezi bruslením oboustranným jednodobým a bruslením oboustranným dvoudobým asymetrickým. Při zpracování výsledků jsme dospěli k tomu, že oboustranné bruslení jednodobé je efektivnější v mírném stoupání u všech tří kategorií a ve středním stoupání jen u juniorů a mužů. V prudkém stoupání se ukázalo u všech tří kategorií jako efektivnější oboustranné bruslení dvoudobé asymetrické.

**Klíčová slova:** běh na lyžích, bruslení na lyžích, doba zatížení, srdeční frekvence