

## **Abstrakt**

**Název:** Zařazení vysokohorského tréninku pro účast v závodech alpského lyžování

**Cíle:** Cílem této bakalářské práce bylo na základě získaných informací z odborné literatury určit, zda je třeba zařadit přípravu v hypoxickém prostředí u alpských lyžařů s ohledem na účast v jednotlivých disciplínách.

**Metody:** V bakalářské práci byla použita metoda analýzy dokumentů, dále vyhledávání v elektronické databázi. Další metodou byl sběr informací z propozic jednotlivých závodů alpských disciplín.

**Výsledky:** Výsledkem této práce je fakt, že nutnost zařazení hypoxického tréninku se liší s ohledem na disciplínu. Lze říci, že vysokohorská příprava je na místě pro specialisty na klouzavé disciplíny, jejichž výkon se často pohybuje kolem hranice 90 sekund, udávanou jako zásadní pro zařazení hypoxické přípravy. Pro účast v točivých disciplínách s ohledem na dobu trvání závodu není vysokohorský trénink nutný. závody slalomu nepřesáhly ani jednou za sezónu dokonce hranici 1 minuty. V obřím slalomu trvají výkony déle, ale ani zde se výkon ani jednou nepřehoupl přes hranici minuty a půl.

Nadmořská výška konání závodu nám stanovila podobné výsledky. závody klouzavých disciplín se z větší části konají nad hranicí 2000 m.n.m. Ve sjezdu je to 33 z celkových 45 závodů a super G je to 31 z celkových 56. Toto je hranice výšky konání soutěže, která je označována jako rozhodující pro zařazení tréninku ve vyšších polohách. U točivých disciplín přesáhlo tuto hranici minimum závodů. Ve slalomu 15 z celkových 94 a v obřím slalomu 22 z celkových 81.

**Klíčová slova:** nadmořská výška, alpské lyžování, trénink, závod