

Abstrakt

Název:

Metody tréninku ve vysokohorských podmínkách

Cíle:

Cílem práce bylo shrnout publikované informace k problematice metody tréninku ve vysokohorských podmínkách a zjistit, zda současné využití metod může pozitivně ovlivnit výkonnost sportovců. Obsahuje jak poznatky z historie, tak i současné využití metod k dosažení adaptačních změn v organismu.

Metody:

Jako metoda byla v bakalářské práci použita analýza dokumentů, dále vyhledávání v elektronické databázi.

Výsledky:

Zjistili jsme, že vysokohorský trénink v přírodních i v umělých podmínkách zlepšuje přenos kyslíku, objem červených krvinek a maximální spotřebu kyslíku VO₂max. Může tak pozitivně ovlivnit výkonnost sportovců při respektování určitých faktorů, které jsou s hypoxickým tréninkem spojené. Také jsme zjistili, že na toto téma existuje velké množství vědecké literatury, ale důkazy nejsou v žádném případě konzistentní.

Klíčová slova:

Hypoxický trénink, nadmořská výška, výkonnost, adaptace, aklimatizace