

## **Abstrakt**

- Název:** Analýza tréninkových metod cross-country maratonu horských kol
- Cíle:** Cílem práce je inspirativní zdroj, který je založený na analýze tréninkových metod, která je provedena na základě rozboru publikovaných zdrojů, které budou porovnány a analyzovány na základě stanovených parametrů.
- Metody:** Práce je koncipovaná jako přehledová studie, která využívá rešeršní metody a obsahové analýzy. Jejím úkolem je syntetizovat již existující poznatky tak, aby informace byly komplexnější. Za parametry sledování jsme si určili efektivitu tréninku a tréninkové metody.
- Výsledky:** Výsledky studie ukazují, že kombinace různých tréninkových metod, jako je rychlostní, polarizovaný a vysokointenzivní intervalový trénink, zlepšuje cyklistický výkon nejlépe.
- Závěr:** Pro maximální zlepšení je doporučován systematický a variabilní přístup k tréninku. V rámci prozkoumaných zdrojů, které jsme pro naši práci použili jsme došli k závěrům, že rychlostní trénink (SST) je účinnější než silový trénink (HST) pro zlepšení rychlostních schopností cyklistů. Polarizovaný trénink (POL) vykazuje mírné zlepšení výkonu ve srovnání s nízkointenzivním tréninkem (LIT). Studie také naznačují, že intervalový trénink s vysokou intenzitou (HIIT) je efektivnější než rychlostní intervalový trénink (SIT) pro zlepšení výkonu v MTB závodech. Pro maximální zlepšení výkonu v XCM je ve většině námi uvedených zdrojů doporučován mix různých tréninkových metod.
- Klíčová slova:** cross-country maraton, horská kola, trénink horských kol, trénink na cyklomaraton, tréninkové metody