

Abstrakt

Název: Sportovní příprava jezdce ve sjezdu na horském kole

Cíle: Cílem bakalářské práce je zpracovat z dostupných zdrojů informace o sportovním tréninku ve sjezdu na horském kole, jako podklad k řízení sportovního tréninku. Zároveň analýza a zjištění současné literatury, přiblížení sjezdu z hlediska sportovního tréninku a jeho postupné modernizace.

Metody: Bakalářská práce byla vytvořena pomocí literární rešerše. Pro získání odborné literatury byli využity elektronické databáze PubMed a Sportdiscus. Pro vyhledávání v databázích byla použita stejná klíčová slova

Výsledky: Na základě studia odborné literatury, které je velice malé množství, bylo zjištěno, že v rámci sjezdu na horském kole neexistuje žádná konkrétní metodika sportovního tréninku k disciplíně sjezd na horském kole. Většina jezdců tedy vychází ze všeobecně známých zákonitostí sportovního tréninku z jiných cyklistických disciplín. Ve sjezdu na horském kole jsou i na základě studií nejdůležitější technické předpoklady a specifické dovednosti ovládnutí kola.

Závěr: Hlavním záměrem této bakalářské práce bylo přiblížit sjezd na horském kole širší veřejnosti. Představit historii a vývoj sjezdu na horském kole, stručně nastínit základní pravidla, charakterizovat sjezd z fyziologického hlediska a také představit sportovní trénink ve sjezdu na horském kole. Závěrem bylo zjištěno i na základě odborných studií, že hlavním determinantem výkonu ve sjezdu na horském kole jsou technické předpoklady, nikoli však jediným

Klíčová slova: sjezd, horské kolo, downhill, sportovní trénink