

Abstrakt

Název práce: Pojetí přípravného období v aspektech dlouhodobého sportovního tréninku v basketbalu naší mládeže

Cíle práce: Navrhnutí programu pro přípravné období mládeže v basketbalu v aspektech dlouhodobého sportovního tréninku, současně jeho zdůvodnění se snahou o určení efektivity.

Metoda: Program byl sestaven na základě poznatků získaných z literatury, dále z vlastních zkušeností a pozorování družstva juniorů U18 BK Kladno v sezóně 2007/2008.

Výsledky: Zpracování přípravného období v basketbalu, zhodnocení efektivity tohoto období na základě utkání realizovaných v sezóně 2007/2008.

Klíčová slova: basketbal, sportovní trénink, mládež, přípravné období.