

ABSTRAKT

Název:

Struktura a obsah jednotlivých fází přípravy hráče k utkání v mužském elitním basketbale.

Cíl práce:

Cílem práce je analyzovat a popsat problematiku komplexní přípravy hráče k výkonu v utkání či herním tréninku v profesionálním basketbale mužů ve smyslu optimálního rozcvičení hráče a co nejefektivnějšího vyladění jeho pohybového aparátu pro nadcházející výkon. Tato práce jasně vymezí poměrné zastoupení aktivní a pasivní části rozcvičení, podíl specifické a nespecifické náplně v jeho aktivní části a často řešenou otázku množství statického a dynamického strečinku. Z hlediska posloupnosti činností pak bude definovat pořadí jednotlivých bloků předzápasové přípravy, ujasní jejich obsah a přiřadí jim adekvátní časový fond. V důsledku je pak mým hlavním záměrem poskytnout jasné informace jak trenérům, tak hráčům, kteří je mohou využít k optimalizaci přípravy na kvalitní sportovní výkon.

Metoda:

Deskriptivní výzkum využívající prvků primární a sekundární analýzy dat.

Výsledky:

Po analýze basketbalové literatury a jejího srovnání s aktuálními studii je zřejmý především trend přechodu od zažitého způsobu rozcvičování s velkým podílem statického strečinku k modernějšímu a dynamičtějšímu pojetí. Tento fakt koresponduje především s dnešními zvýšenými nároky na rychlost a výbušnou sílu hráče. Dalším faktorem inovace přístupu k WU je individualizace aplikace jednotlivých cviků s přihlédnutím k somatotypu, funkčním možnostem a také k postu hráče, respektive k funkci, kterou hráč na hřišti plní. V neposlední řadě je zde třeba zmínit zvýšenou pozornost věnovanou psychologické přípravě. Výsledkem práce je soubor aktivit se záměrnou návazností, respektující poslední výzkumy v oblasti sportovní vědy, které by měly, aplikované s individuální specifikací, vést k ideální připravenosti hráče basketbalu na herní výkon po stránce fyzické i psychické.

Klíčová slova:

Aktivní rozcvičení, aktivní strečink, balistický strečink, basketbal, příprava na utkání, sportovně-specifická aktivita, strečink, vertikální výskok, rozcvičení, rozcvičovací drily.