

Abstrakt

Název práce: Hodnocení tréninkových jednotek v basketbalu chlapců kategorie U14.

Cíle práce: Sestavení, realizace a vyhodnocení tréninkových jednotek v basketbalu od kategorie U14. Tréninkové jednotky budou zaměřené na nácvik, herní trénink, kondiční trénink a následné prolínání těchto tří složek.

Metody: Pro sestavení tréninkových jednotek byla použita odborná literatura z oblasti basketbalu. V této práci využijeme kvantitativní typ výzkumu. Analyzováno bylo hodnocení jednotlivých tréninkových jednotek hráči kategorie U14.

Výsledky: Zaznamenali jsme, že mezi nejvíce oblíbené tréninkové jednotky patří herní trénink, popřípadě prolínání herního tréninku s nácvikem či kondičním tréninkem. Samotný nácvik byl hodnocen jako nejméně zábavná tréninková jednotka.

Klíčová slova: Vyhodnocení, basketbal, tréninkový proces, nácvik, herní trénink, kondiční trénink.