

Abstrakt

- Název:** Kondiční příprava v basketbalu juniorských kategorií v ČR
- Cíle:** Získání informací o pojetí kondiční přípravy v basketbalovém tréninku juniorských kategorií dívek i chlapců v České republice. Důraz byl kladen na četnost a skladbu kondiční přípravy, a to i ve vztahu k různým tréninkovým obdobím.
- Metody:** Data byla získávána pomocí dotazníkového šetření. Po provedení pilotního šetření byl nestandardizovaný dotazník rozeslán elektronickou poštou spolu s průvodními informacemi trenérům družstev působících v sezóně 2016/2017 v soutěžích České basketbalové federace. Konkrétně trenérům družstev kategorií Junioři/Juniorky U19 – extraliga, liga; Kadeti/Kadetky U17 – extraliga, liga.
- Výsledky:** Práce podává informace o současném stavu a pojetí kondiční přípravy v daných věkových kategoriích a soutěžích. Je rozdělena na část teoretickou, ve které jsou vysvětleny základní pojmy a východiska. Následuje část praktická, kde jsou prezentována data získaná pomocí anonymního nestandardizovaného dotazníkového šetření. Toho se zúčastnilo třicet respondentů, tedy trenérů družstev uvedených kategorií. Výsledky nám ukazují, že trenéři pokládají kondiční přípravu za součást tréninkového procesu. Více než polovina dotazovaných trenérů spolupracuje s kondičním trenérem. V průběhu jednotlivých období sezóny se mění četnost kondičních tréninků v týdenním mikrocyklu. Cvičení jsou zaměřená především na rozvoj rychlosti, síly, koordinace a obratnosti či flexibility. Méně jsou prováděna vytrvalostní cvičení. Všichni trenéři využívají pomůcky (náčiní, nářadí). Pouze velmi malá část dotazovaných nezařazuje žádné formy regenerace.
- Klíčová slova:** basketbal, kondiční příprava, skladba kondiční přípravy, motorika, juniorský věk, ovlivnění pohybových schopností