

Abstrakt

Název: Zimní příprava pro squashisty

Cíle: Cílem práce je sestavení (navržení) týdenního plánu zimního (lyžařského) soustředění pro hráče squashe. Dalším cílem bylo zjištění, zda trenéři využívají zimní soustředění a zda se věnují kompenzačním cvičením.

Metody: V práci jsem využil metodu sběru dat, konkrétně analýzu dokumentů a anketu. Otázky v anketě jsem rozdělil do tří skupin: skupina uzavřených otázek, (odpovědi ANO/NE), skupina otázek, kde si respondent vybírá z předem vytvořených odpovědí, skupina otevřených otázek. V analýze dokumentů jsem využil výstupy masových médiích, virtuální data a předmětná data.

Výsledky: Z ankety jsem zjistil, že většina trenérů squashe pořádá pouze letní soustředění. Zimní soustředění využívá jen přibližně třetina respondentů. Trenéři se sice věnují kompenzačním cvičením, ale doplňkové sporty tolik nevyužívají. Někteří trenéři dokonce jiné, především příbuzné sporty (badminton a tenis), zakazují z důvodu jiné techniky úderů. Sestavil jsem proto tréninkový plán pro zimní soustředění squashistů, kde jsem využil sjezdového i běžeckého lyžování jako doplňkového sportu s cílem rozvoje pohybových schopností a rozvoje kondice mladých squashistů.

Klíčová slova: squash, lyžování, doplňkové sporty, tréninkový plán