

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá využitím TRX v basketbale. Teoretická část se zaměřuje na vznik, vývoj, popis a co to vůbec TRX je. Proč je tento nový a moderní způsob cvičení vhodný v basketbalové přípravě. Seznamuje nás s basketbalem obecně, s pohyby které jsou při něm prováděny a se svaly, které se při těchto pohybech zapojují. Závěr teoretické části obsahuje cviky na jednotlivé svalové partie, na jejich posílení a protažení, které jsou v basketbale zapojovány nejvíce a na hluboký stabilizační systém.

Ve výzkumné části jsme použili metodu získávání dat pomocí dotazníkového šetření, která potvrzuje/nepotvrzuje definované hypotézy. Výsledky výzkumu jsou statisticky zpracovány do grafů.

**Klíčová slova:** TRX, basketbal, letní příprava, hluboký stabilizační systém