

## **Abstrakt**

- Název:** Povědomí o silovém, kondičním tréninku v basketbale juniorů
- Cíle:** Cílem bakalářské práce je zjistit, do jaké míry trenéři juniorských basketbalových kategorií využívají a pracují se silovým kondičním tréninkem. Hodnoceno bude zejména, v jakém období sezony tento trénink využívají, na jaký druh síly se primárně zaměřují. Upřesnit, jakou formou s touto metodou pracují a zda u svých svěřenců registrují posun v jejich herních činnostech vlivem využívání silového tréninku. Zároveň jsou zde uvedena cvičení, určené pro rozvoj těchto specifických sil.
- Metody:** V práci je využita metoda dotazníku. Dotazník je tvořen otázkami, ve kterých se dotazují na zkušenosti basketbalových trenérů se silovým tréninkem a v jaké části ročního tréninkového období ho užívají nejvíce. Dotazník je doplněn metodou rozhovoru (interview). Výsledky jsou názorně zpracovány pomocí grafů a věcně okomentovány. Dotazník předkládám jednotlivým klubům a jeho vyplnění je anonymní.
- Výsledky:** Po zjištění teoretických východisek z literatury a po zpracování výsledků z dotazníkového šetření bylo zjištěno povědomí trenérů mládeže basketbalu o silovém tréninku basketbalu. Bylo zjištěno, že silový trénink je využíván hlavně v přípravném období sezony. U hráčů trenéři často pozorují posuny v kondici po absolvování silové přípravy.
- Klíčová slova:** Silové schopnosti, trénink, basketbal, mládež, cvičební pomůcky.