

časti TJ na úkor stereotypných a monotónnych činností. Veľkú výhodu tu majú učitelia a tréneri športových tried a stredísk, ktorí sa týmto tréningom môžu venovať v rámci zvýšeného počtu hodín. Pre ostatných, aj profesionálnych trénerov by malo byť hlavným ťažiskom prípravné obdobie. Je potrebné zopakovať, že týmto typom tréningov prospejú svojmu družstvu oveľa viac ako mnohokilometrovými behmi, alebo inými „tradičnými“ metódami rozvoja kondičných parametrov. A o to je cieľ modernej prípravy – kvalitným a všestranným tréningom mladých hráčov, vytvoriť dobré predpoklady pre ich uplatnenie v budúcnosti.

LITERATÚRA

DOVALIL, J. 1998: Vekové zvláštnosti detí a mládeže a športovní tréning. Olympia Praha

DOVALIL, J. a kol. 2007: *Výkon a tréning ve sportu*. Olympia Praha. ISBN 27-060-2007

LENKOVÁ, R. : *Správna držanie tela, ciele a úlohy kompenzačných cvičení*. In: Zdravá škola: zborník prác zo 6. vedeckej konferencie – Prešov : Metodické centrum, 2000. ISBN 20-8045-229-6.s.65-70.

LENKOVÁ, R. 2008: *Svalová dysbalancia*. In: www.baskettrener.sk/ Odborné články seminár v Prešove (metodika)/ Svalová dysbalancia Prešovská univerzita

ŠIMONEK. J. ml. 2002: *Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách*. Bratislava, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002, ISBN 88-89075-03-7

SUMMARY

In our paper we deal with the topic of condition and coordination preparation in young athletes through the agility training. We point out the reasons of this training, list the methodics and basic rules as well as the analysis of the preparation in concrete young basketball player.