

Abstrakt

Název: Ucelená metodika parkouru třetího věku, jeho smysl, cíl a vliv na kvalitu života

Souvislosti: Parkour je v současné době velmi populární a moderní sport, který je svou rozmanitostí a přirozeným pohybem vhodný pro rozvoj pohybových dovedností u všech věkových kategorií včetně té nejstarší. Je to zároveň způsob, jak přivést starší generaci zpět k pohybu, jak jim pohyb ozvláštnit a učinit zajímavý.

Cíl: Hlavním cílem této bakalářské práce je představení parkouru pro seniory, který je v České republice stále nový. Druhým cílem je pak vytvoření kvalitního metodického materiálu kurzu parkouru pro seniory, který pak bude možné využít pro rozšíření a vyšší realizaci tohoto konceptu.

Metody: Bakalářská práce je realizována jako metodický materiál. V rámci práce byly využity jak zkušenosti autora práce, trenéra a praktikujícího parkouru, tak odborná literatura a publikace.

Výsledky: Výsledkem práce je ucelený metodický materiál, který může sloužit trenérům a lektorům jak parkourových kurzů, tak volnočasových aktivit zaměřených na seniory.

Závěr: Výsledná práce umožňuje použití líčené metodiky v tréninkové praxi a práci se skupinami staršího věku.

Klíčová slova: parkour, gymnastika, senioři, motorické dovednosti, metodika