

Abstrakt

Název: Tréninky atletické přípravy a jejich aplikace do přírodního prostředí

Cíle: Cílem práce je aplikace tréninků atletické přípravy do přírodního prostředí, mimo atletický ovál.

Metody: Jedná se o odbornou práci. V teoretické části naší práce byla použita metoda literární rešerše, kde jsou popsány aktivity v přírodě a je zde charakterizován mladší školní věk. Dále práce porovnává koncept atletické přípravy u nás a v zahraničí. V závěru práce se nachází dopady hypokinézy. Praktická část pojednává o metodických a didaktických materiálech, které jsou podloženy empirií trénování v atletickém klubu a dále studiem na FTVS. Výsledné tréninky jsou vhodné pro atletickou přípravku, tj. pro děti mladší 12 let.

Výsledky: Výsledkem jsou čtyři běžné tréninky na ovále a vedle toho čtyři tréninky na stejné zaměření, které se odehrávají v přírodním prostředí. Jedná se o tréninky zaměřené na rychlost a koordinaci, hry, skoky a hody a trénink všeobecný s překážkovými dráhami.

Závěr: Tréninky dětské atletiky v přírodě nám otevírají nové možnosti pro různé aktivity a přinášejí mnoho výhod. Přírodní prostředí je velmi rozmanité s nestálými podmínkami, a právě to se pro děti může stát novou výzvou a motivací, proč se hýbat. Důležitým faktorem, proč zařazovat tréninky v přírodě, je i ekologie. Čím více budou děti trávit čas v přírodním prostředí, tím více se budou zajímat o životní prostředí a přírodu samotnou. Je sice stále podstatné, aby děti trénovaly i na ovále a adaptovaly se tak na závodní prostředí, ale trénování v přírodě nám umožňuje příjemnou změnu a zpestření tréninků. V neposlední řadě můžeme tréninky v přírodě zařadit na soustředění a také je využít na adaptaci pro přespolní běhy, které se pravidelně organizují již od kategorie přípravek.

Klíčová slova: atletika; atletická příprava; příroda; pohyb; sportování v přírodě; hry