

Abstrakt

Název: Zapojení her do kondiční přípravy dětí v mladším školním věku v rychlostní kanoistice

Cíle: Cílem této bakalářské práce je zapojit hry do kondiční přípravy dětí v mladším školním věku v rychlostní kanoistice.

Metody: Tato bakalářská práce je odbornou prací s didaktickou složkou, kterou je soubor her. Vycházela jsem z odborných publikací v českém i cizím jazyce a zkombinovala teoretické podklady s praktickou částí. Výsledný soubor her je rozdělen na pět částí: rozvíjení silových, vytrvalostních, rychlostních, koordinačních schopností a pohyblivosti.

Výsledky: Výsledkem práce je soubor her zaměřený na rozvoj kondičních schopností, systematicky rozdělený podle členění motorických schopností. Každá kategorie obsahuje specifické hry, které podporují jejich rozvoj. Tento soubor přispívá k všestrannému a harmonickému rozvoji dětí, nabízí zábavné hry, které zvyšují radost z tréninku. Trenéři je mohou využít jako inspiraci a nástroj ke zpestření tréninkového procesu.

Závěr: Hry jsou nedílnou součástí života dětí a je nezbytné je zařazovat do sportovního tréninku. Díky nim děti rozvíjí nejen své všestranné pohybové schopnosti, ale také spolupráci, komunikaci a další dovednosti. Proto jsme utvořily soubor her, jehož náplní je rozvoj motorických schopností.

Klíčová slova: motorické schopnosti, sportovní trénink dětí, hry v tréninku, všestrannost, rychlostní kanoistika