

## **Abstrakt**

**Název:** Optimalizace sportovní přípravy dětí a mládeže ve veslování

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je navrhnout inspirativní tréninkový plán pro trenéry žákovských kategorií na základě literární rešerše. Tento plán by měl napomoci optimalizaci tréninkových metod, zabránit rané specializaci a předčasnému ukončení sportovní kariéry v pozdějším věku.

**Metody:** Tato práce se zabývá literární rešerší v oblasti veslování a sportovní přípravy dětí a mládeže. Využívá se metodika studia dokumentů, analýzy obsahu a syntézy informací k prozkoumání dostupné literatury trendů a metod ve výcviku mladých veslařů. Výsledek této práce má sloužit jako inspirativní tréninkový plán pro trenéry žákovských kategorií.

**Výsledky:** Výsledkem této práce je komplexní přehled literatury týkající se sportovní přípravy dětí a mládeže ve veslování. Identifikovali jsme klíčové trendy, metody a přístupy v této oblasti a syntetizovali je do inspirativního tréninkového plánu pro trenéry žákovských kategorií. Tento plán by měl sloužit jako užitečný nástroj pro optimalizaci tréninkových metod a podporu zdravého sportovního vývoje mladých veslařů.

**Klíčová slova:** sport, veslování, trénink, děti