

## **Abstrakt**

### **Název práce:**

Využití aktivit v přírodě v tréninku sportovní gymnastiky.

### **Cíl práce:**

Vytvořit soubor her a aktivit v přírodě pro děti ve věku 5 – 7 let participující v předpřípravné etapě sportovní přípravy v gymnastických sportech, které budou podporovat naplňování cílů etapy sportovní předpřípravy ve sportovní gymnastice.

### **Metody:**

Pro zpracování této práce byly použity metody systematické literární rešerše dle doporučení PRISMA2020. Cílem systematické rešerše bylo zjistit, jak aktivity v přírodě přispívají k rozvoji dětí předškolního a mladšího školního věku. Výsledky byly využity pro tvorbu návrhu zásobníku her v přírodě využitelných v etapě sportovní předpřípravy ve sportovní gymnastice. Vyhledávání bylo provedeno prostřednictvím předem stanoveného vzorce klíčových slov v předem určených časopiseckých databázích. Tvorba souboru her byla založena na základě záměrného výběru her v přírodě publikovaných v českých i zahraničních odborných publikacích. Hry byly následně tříděny do předem určených kategorií.

### **Výsledky:**

Ke zpracování výsledků bylo zahrnuto sedm studií, pomocí kterých bylo zjištěno, že využití aktivit a her v přírodě pozitivně přispívá k rozvoji dětí předškolního a mladšího školního věku. Na základě zjištění z těchto studií byl vytvořen návrh zásobníku osmnácti her, které byly rozděleny do následujících skupin: hry podporující rozvoj koordinačních, rovnovážných schopností a obratnosti, hry podporující rozvoj rychlostních schopností, hry podporující rozvoj silových schopností a hry podporující rozvoj vytrvalostních schopností. Cílem zásobníku je naplňovat obsah etapy sportovní předpřípravy v tréninku sportovní gymnastiky.

### **Klíčová slova:**

hry, motorické schopnosti, sportovní trénink dětí, gymnastika