

Abstrakt

Název bakalářské práce: Rozvoj koordinace v kategorii mladších žáků v ročním tréninkovém cyklu

Zpracoval: Šimon Činčila

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Kregl

Cíle práce: Připravit návrh ročního tréninkového cyklu, který by mohl pomoci trenérům při jeho sestavování. Dále také připravení deseti různých ideálních tréninkových jednotek, které se zabývají rozvojem koordinačních schopností.

Metodika práce: V této práci jsem použil následující metody: sběr dat, pozorování a aktivní účast. Jsou to metody, které se nejčastěji používají při sběru kvalitativních dat.

Výsledky práce: Výsledkem bakalářské práce je návrh ročního tréninkového cyklu (RTC) v kategorii mladších žáků. Dále také zhotovení návrhu deseti ideálních tréninkových jednotek a jejich navržení do RTC. Všechny mé výsledky počítají s ideálním stavem na úrovni trenérů, hráčů i klubů.

Klíčová slova: Koordinačních schopnosti, roční tréninkový cyklus, tréninková jednotka, kategorie mladší žáci, rozvoj koordinace