

## **Abstrakt**

- Název:** Plán sportovní přípravy pro soutěž TeamGym mládeže
- Cíl:** Cílem práce je vytvořit návrh souboru metodických postupů pro nácvik prvků povinných pro program soutěží TeamGym uplatnitelných v náplni tréninkové jednotky a její přípravě.
- Dalším cílem je podpořit využití her a hudebně-pohybové výchovy ve sportovní přípravě mládeže a popularizovat soutěže TeamGym.
- Metody:** Práce je teoretická, jsou použity základní výzkumné metody, jako analýza, syntéza, komparace a vlastní tvorba. Věcné analýze jsou podrobeny vydané publikace s tematikou TeamGym, a sportovní přípravou, zejména ve sportovní gymnastice. Získané poznatky jsou mezi sebou porovnávány a na základě výsledné syntézy jsou vytvořeny metodické postupy pro nácvik specifických dovedností pro soutěže TeamGym.
- Výsledky:** V práci je vytvořen návrh souboru metodických postupů pro sportovní přípravu mládeže pro soutěž TeamGym. Zohledňuje věkové zákonitosti specifické pro trénink cvičenců mladšího školního věku. Využívá pohybové hry. Obsahuje soubory cvičení pro jednotlivé disciplíny TeamGym – akrobacie, malé trampolíny a pohybové skladby.
- Klíčová slova:** Gymnastika, tréninková jednotka, malá trampolína, akrobacie, pohybová skladba