

## **Abstrakt**

### **Název:**

Zimní příprava orientačních běžců v tělocvičně

### **Cíle:**

Vytvoření zásobníku orientačních her a cvičení pro žáky a dorostence, které vedou jak ke zdokonalování orientačních dovedností, tak zlepšování fyzické a mentální kondice během zimní přípravy v tělocvičně či klubovně.

### **Metody:**

V práci byla využita metoda literární rešerše, která analyzovala metodické dokumenty české i zahraničních federací orientačního běhu. Dále jsem analyzovala bakalářské a diplomové práce a vytvořila sbírku her, kterou jsem doplnila také o vlastní hry. Tyto hry jsem následně podrobila testování na dětech navštěvující kroužek orientačního běhu.

### **Výsledky:**

Praktickým výstupem této práce je vytvoření sborníku her, jehož součástí jsou také tisknutelné pomůcky.

### **Klíčová slova:**

orientační běh, trénink, hry, zimní příprava, tělocvična