

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.

Závěry:

V posledních letech zažívá český orientační běh velký rozvoj. Tento materiál by měl být oporou všem trenérům mládeže v zimní části přípravy svěřenců v tělocvičně.

Klíčová slova:

orientační běh, trénink, hry, zimní příprava, tělocvična

Abstract

Title:

Winter orienteering training in a gym

Objectives:

The main goal is to create a book of orienteering games and exercises for pupils and adolescents, which lead both to improving orientation skills and improving physical and mental fitness during winter training in a gym or in a club house.

Methods:

In this thesis I used the method of literary research, which analysed methodological documents of Czech and foreign orienteering federations. I also analysed bachelor and master theses and created a collection of games, which I also enlarged with my own games. I then tested these games on children attending orienteering trainings as their free time activity.

Results:

The main outcome of this thesis is a collection of games, which also includes printable material.

Conclusions:

In recent years, the Czech orienteering has experienced a great development. This material should support all youth coaches during winter training in the gym.

Keywords:

orienteering, training, games, winter training, gym