

## **Abstrakt**

### **Název diplomové práce :**

Návrh a ověření tréninkových metod v karate kata

### **Cíl práce:**

Cílem práce je zjistit nejefektivnější tréninkovou metodu nácviku kata v karate.

### **Metoda:**

Experiment byl prováděn metodou jednoduchého, přímého a zúčastněného pozorování 3 testovaných skupin (1 skupina byla tvořena 20 zkoumanými subjekty). Dále byla použita metoda testování, měření a srovnávání. V práci byla pomocí těchto metod zjištěna nejefektivnější tréninková metoda nácviku kata. Pro toto zjištění byl použit zkušební řád ČSKe se zaměřením na šest technik, které jsme si zvolili.

### **Výsledky:**

Výsledky popisují efektivnost jednotlivých tréninkových metod nácviku kata.

### **Klíčová slova:**

Karate, kata, tréninková metoda nácviku kata