

## **ABSTRAKT**

**Název práce:** Metodický postup nácviku úderů do makiwary

**Cíl práce:** Cílem této diplomové práce je vytvoření metodického postupu nácviku úderů do makiwary. Podrobný popis a konstrukce této tréninkové pomůcky a možnosti jejího použití. Dále seznámit s anatómií úderových ploch seiken, jakožto i jejich funkčních a anatomických změn, ke kterým dochází při užívání makiwary v tréninkovém procesu.

**Použité metody:** K vytvoření metodického postupu nácviku úderů do makiwary jsem uplatnil techniky založené na přímém a nepřímém pozorování a především metody odborného posuzování – ratingu. Dále metody interviw a sběrů dat.

**Výsledky:** Výsledkem diplomové práce je vytvoření metodického postupu nácviku úderů do makiwary, obecných pravidel, fázemi tréninkového procesu a třech variant provádění úderu gjaku cuki. Dále seznámení s návodem výroby a montáže různých druhů makiwar. Dále popsání anatomických a funkčních změn na úderových plochách seiken, ke kterým dochází při tréninkovém procesu na makiwaře.

**Klíčová slova:** Makiwara, úderové plochy, seiken, tréninkový proces, gjaku cuki.