

ABSTRAKT

Název: Návrh a ověření programu výuky základních technik karate.

Cíl práce:

Navržení a vyhodnocení funkčního a systematického tréninkového programu karate pro mládež, který u vybraných skupin dětí zvýší úroveň technické i fyzické zdatnosti.

Metody: Experiment byl prováděn metodou jednoduchého, přímého a zúčastněného pozorování 5 testovaných skupin (1 skupina byla tvořena přibližně 25 zkoumanými subjekty). Dále byla použita metoda testování a měření. V práci bylo zjištěno pomocí testovací metody úroveň pohybových schopností a pohybových dovedností. Pro zjištění technických dovedností byl použit zkušební řád ČSKe s vypracovanými jednotlivými kritérii a pro zjištění všeobecné tělesné kondice byla použita testová baterie Eurofit test. Výsledky testů byly vyhodnoceny pomocí Microsoft ACCESS®, Microsoft EXCEL®, Statistica 6.0® a Graph Pad PRISM®.

Výsledky: Výsledky potvrdily, že navržený tréninkový program je funkční, ale není efektivnější než běžné tréninkové metody.

Klíčová slova:

Karate, základní technika karate, tréninkový program karate.