

Abstrakt

Název diplomové práce: Tréninkový program pro začátečníky v grapplingu

Cíl práce: Sestavit tréninkový program pro začátečníky v grapplingu

Metoda: Pro sestavení tréninkového programu byla využita metoda formativní evaluace, kdy na základě získaných informací, metodou pozorování tréninkových jednotek grapplingu v USA, osobního dotazování amerických trenérů a studiem odborné literatury, byla vybrána cvičení pro rozvoj základních pohybových schopností a dovedností grapplingu.

Výsledky: Byl vyhotoven tréninkový program pro začátečníky v grapplingu, ve kterém jsou zohledněny priority v tréninku pohybových schopností a dovedností s důrazem na prevenci zranění a na získání správných pohybových návyků. Program je doplněn o barevné fotografie pro lepší názornost jednotlivých cvičení.

Klíčová slova: bojové umění, grappling, trénink