

Abstrakt

Název diplomové práce:

Rozdíl v trénování mužů a žen v boxu.

Cíle práce:

Cílem mé diplomové práce je zjistit a popsat rozdíly v trénování mužů a žen v současném amatérském boxu v České republice. Protože tento sport není příliš rozšířený, ráda bych přiblížila problematiku tohoto sportu veřejnosti a případným současným trenérům.

Metoda:

Pro získání objektivních údajů o kondici jsem použila některé sportovní testy. Zpracována byla data ze čtyř testů, od šesti závodníků. Do tabulek byla zanesena všechna nashromážděná data a dle hodnocení zaznamenán výsledek. Jako další metodu sběru dat jsem použila převážně pozorování.

Výsledky:

Závěry a výsledky práce mohou být využity při tréninkovém procesu, především v oblasti zdokonalování technických či taktických činností jednotlivce, které jsou jedním ze základních prvků výkonu jednotlivce a modelování tréninku.

Klíčová slova:

Zápas, box, zatížení, rozdíl, způsob, ženy.