

Abstrakt

Název: Kontrola tréninkového procesu v přípravě reprezentace Taekwon-Do ITF

Anotace: Diplomová práce má za úkol zpracovat a vyhodnotit motorické testy u reprezentantů tchekvonda. Práce se skládá ze dvou částí. První část obsahuje historii tchekvonda, jeho závodní disciplíny, úspěšnost a historii reprezentace. Dále jsou zde zpracovány obecné zásady pro rozvoj trénovanosti, vývojové zákonitosti juniorů a seniorů a nakonec teoretické části metodika rozvoje schopností, testování a jeho význam a metody práce. V druhé výzkumné části jsou zpracovány výsledky motorických testů u jednotlivých reprezentantů, vyhodnoceny, graficky zobrazeny a porovnány s normami UNIFITTESTU (6-60). Všechna motorická testování proběhla na začátku roku 2010 ve dvou etapách vždy na začátku reprezentačního soustředění. První proběhlo v lednu v přípravném období a druhé v únoru v předzávodním období. Porovnáním výsledků těchto testů byla prokázána nejvyšší úroveň trénovanosti u týmu seniorů. V porovnání s normami UNIFITTESTU (6-60) byla zjištěna nadprůměrná výkonnost u všech testovaných probandů.

Klíčová slova: Taekwon-Do ITF, baterie testů, testování, kondiční trénink, reprezentace, UNIFITTEST (6-60)