

Abstrakt

Název:

Rozvoj koordinačních schopností v judu

The development of coordination abilities in judo

Cíle práce:

Charakteristika jednotlivých koordinačních schopností a jejich rozvoje netradičními metodami s použitím balančních míčů, balanční točny, judo míčků a horizontálního žebříku. Vytvoření zásobníku cviků rozvíjejících koordinační schopnosti.

Metoda:

Byla použita metoda sběru dat a studium dostupných materiálů. Převážnou část informací a poznatků jsem získala od předních japonských trenérů juda. Získaný materiál byl společně s použitou literaturou zpracován a uspořádán dle příslušnosti k jednotlivým tématům.

Výsledky:

Představuji trenérům juda nové metody rozvoje koordinačních schopností. Práce je přínosem pro trenéry a závodníky k lepší orientaci v problematice rozvoje koordinačních schopností a doplnění souboru cvičení, vedoucích ke kvalitnímu rozvoji koordinačních schopností.

Klíčová slova:

Koordinační schopnosti, metody rozvoje, netradiční metody, soubor cvičení