

**Abstrakt:**

**Název diplomové práce:** Pohybové programy pro vojáky AČR

**Cíle práce:** Zjištění aktuálního stavu fyzické kondice a poměru pohybových schopností vojáků AČR na základě analýzy výsledků výročního přezkoušení a následné vytvoření tréninkových programů za využití úpolových cviků.

**Respondenti:** 434 vojáků z povolání 151. Ženíjního praporu Bechyně, ve věku od 20 do 50 let.

**Metoda:** V první fázi byla získána data analytickou prací z výročního přezkoušení vojáků a jejich následnou komparací. Ve druhé fázi poskytla data výběrový soubor 434 vojáků z povolání, kteří byli na základě výsledků rozděleni do tří cílových skupin.

**Výsledky:** Ve třetí fázi byly vytvořeny tréninkové programy pro cílové skupiny za využití úpolových cviků a postupů.

**Klíčová slova:** Tělesná příprava, tělesná připravenost vojáka, výroční přezkoušení, úpoly, Karate, Musado, Judo