

# Abstrakt

**Název práce:** Hodnocení techniky běhu u elitních českých běžců a běžkyň

**Cíle práce:** Hlavním cílem práce je zhodnocení techniky běhu u elitních českých běžců a běžkyň na střední tratě a intraindividuální variability běžeckého stylu jednotlivých probandů.

**Metody zpracování dat:** K tvorbě této práce byla použita kvalitativní kinematická analýza záznamu pohybu a kvantitativní kinematografická vyšetřovací metoda vyhodnocení videozáznamu techniky běhu. Záznamy byly dále zpracovány za využití aplikací Adobe Photoshop, Adobe Premiere, Kinovea a Microsoft Excel.

**Výsledky práce:** Jednotliví probandi výzkumného souboru naplňují podstatnou část modelové běžecké techniky doporučené odbornou literaturou, jako je aktivní dokrok, doba trvání jednotlivých fází běžeckého kroku, nebo správné postavení hlavy, trupu a extendované odrazové končetiny v propulzní fázi do tzv. běžeckého luku. Můžeme tedy tvrdit, že čeští běžci jsou technicky zdatní. Avšak zároveň pozorujeme odlišné individuální pojetí běžecké techniky u každého probanda jako např. hyperlordóza bederní oblasti, záklon trupu, předsun hlavy či rozsah práce paží.

**Klíčová slova:** biomechanika pohybu, kinematická analýza, technika běhu, ekonomika pohybu