

ABSTRAKT

Název: Porovnání techniky při běhu na 100 m př. u vybraných závodnic

Cíle práce: Cílem této bakalářské práce je popsat a zhodnotit techniku přeběhu 4. překážky při modelovém úseku na 100 m překážek v rámci tréninku techniky u vybraných závodnic určité výkonnostní úrovně a následně provést komparaci s přeběhem 5. překážky. Dalším cílem je následná komparace techniky přeběhu 4. překážky u obou probandek.

Metodika práce: Pro dosažení výsledků bakalářské práce byl zorganizován modelový úsek v rámci atletické disciplíny 100 m překážek pro dvě vybrané probandky v rámci tréninkové jednotky. Z pořízených videozáznamů z čelného a bočního pohledu u 4. a 5. překážky byly vytvořeny kinogramy za pomoci programu Kinovea a následně upraveny v programu Zoner Photo Studio X. Ty pak sloužily k dosažení cílů a zodpovězení výzkumných otázek této práce. Snímky byly zachyceny v jednotlivých fázích přeběhu překážky. Pro popis techniky a zjišťování chyb při přeběhu překážek mi posloužil záznamový arch často se vyskytujících chyb od Slavíčka (2020), odborná literatura a mé zkušenosti s touto disciplínou.

Výsledky práce: Díky zvolené metodice jsem splnila cíle práce a stanovila jsem chyby, které se vyskytovaly jak u první probandky, tak u druhé. Celkově se shodovaly v šesti chybách a další se projevíly jednotlivě u vybraných probandek. Podrobněji jsou popsány v diskuzi a shrnuty v závěru. V rámci rozdílů v jednotlivých parametrech (vzdálenost v okamžiku odrazu do překážky - vzdálenost od zadního stehna k příčce překážky – vzdálenost v okamžiku dokroku za překážkou) se první probandka lišila o 6,91 – 8,00 – 3,12 cm. U druhé probandky se stejné parametry lišily o 11,3 – 0,63 – 18,02 cm. Mezi sebou se pak u 4. překážky lišily o 8,54 – 4,54 – 22,00 cm. Nutno brát v potaz individuálními parametry – antropometrické, kondiční, technický a psychické. Zároveň techniku ovlivňují tréninkové podmínky a zkrácení mezer mezi překážkami.

Klíčová slova: atletika, 100 m překážek, trénink techniky, vybrané závodnice