

# BAKALÁŘSKÁ PRÁCE – POSUDEK Oponenta

Vypracovala: Zuzana Sachová

Název bakalářské práce:

Kineziologický náhled na hodnocení hladkého a překážkového běhu v atletice

## 1. Přístup studenta k zadanému úkolu

Autorka provedla literární rešerši a zajímala se o problematiku kineziologie hladkých a překážkových sprintů. Práce zdaleka přesahuje doporučený rozsah bakalářské práce, jak v počtu stran tak i v počtu užívaných zdrojů. Co se týče použitých zdrojů tak vzhledem k faktu, že se jedná o literární rešerši, je počet použitých zdrojů optimální a dostačující. Bakalářská práce je zpracovaná pečlivě s dobrou logickou strukturou.

## 2. Zvolený postup řešení

Práce je logicky a přehledně sestavena. Autorka nejdříve seznamuje čtenáře se základními pojmy a oblastmi kineziologie a technikou běhu. Na základě tohoto popisu charakterizuje kineziologii hladkých i překážkových sprintů dle různých literárních zdrojů. V závěru se sama snaží o jednoduchý kineziologický rozbor dle přiloženého kinogramu. Stanovené cíle práce byly splněny a na výzkumné otázky bylo odpovězeno v diskuzi.

## 3. Dosažené výsledky, jejich přínos a možnost praktického použití

Bakalářská práce je přínosná svým pohledem na techniku hladkého i překážkového sprintu, toto je obohacené o kineziologii. Čtenář má možnost nahlédnout hlouběji do problematiky techniky sprintu. Po přečtení práce si můžeme uvědomit svalové souvislosti daného pohybu, které jsou velice důležité pro kvalitu pohybového vzorce.

Trochu mylná je představa v metodologii práce, kde autorka uvádí, že se zaměřila na sledování čtvrté a páté rytmické jednotky, jelikož v předchozích může být technika přeběhu překážky ovlivněna akcelerací. Při pohledu na časové analýzy překážkových běhů je patrné, že elitní překážkáři udržují takřka konstantní rychlost ve všech rytmických jednotkách. Klíč úspěchu je samozřejmě v rychlosti, ale také ve schopnosti udržet rychlost co nejdéle. Elitní překážkáři dosahují maximální rychlosti nejdéle ve třetí rytmické jednotce, přičemž jsou schopni zaběhnout RJ okolo jedné vteřiny.

## 4. Formální náležitosti, vnější úprava, vzhled a přehlednost

Práce splňuje všechna kritéria bakalářské práce, je přehledně a logicky uspořádána. Kromě pár zanedbatelných překlepů je největším nedostatkem chybějící použitá literatura. V seznamu použité literatury se mi nepodařilo nalézt často citovaný zdroj Pařík, Hojka, Kračmar 2011. Kvalitu práce snižují neobdobně nafocené obrázky, dále bych zvažil případné vytvoření digramu (Obrázek 1) místo ofocení z knížky.

## **5. Navržené otázky pro odbornou diskuzi při obhajobě diplomové práce**

- a) Zamyslete se nad kineziologií hladkého nebo překážkového sprintu. Dokázala byste vymyslet nějaké nové, nebo inovativní cvičení (na základě kineziologické podobnosti), zaměřené na techniku běhu, které by vedlo ke zlepšení vybraného uzlového bodu zmiňovaného pohybu.

Bakalářskou práci DOPORUČUJI k obhajobě

Hodnocení:

V Praze 8.9.2014 Mgr. Jan Feher