

Abstrakt

Název diplomové práce: Technika přeběhu překážky na 400 m překážek

Zpracoval: Jiří Jakoubek

Vedoucí práce: PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D.

Cíle práce:

Cílem práce je pomocí přehledové studie popsat techniku přeběhu překážky v běhu na 400 m překážek a dále tuto techniku sledovat při přeběhu vybrané překážky v tréninkovém a v závodním provedení na trati 400 m překážek u vybraného čtvrtkaře.

Metodika práce:

K porovnání techniky byl využit mládežnický atlet. K rozboru byly použity dva kinogramy, jeden v tréninkovém a druhý v závodním provedení. Porovnání bylo provedeno na třetí překážce ve druhé dráze. Byl zpracován vždy jeden přechod přes překážku, kde byly jednotlivé fáze pohybu nejlépe patrné. Pro možnost lepšího a přehlednějšího srovnávání byl zařazen vždy stejný proband. Technika přeběhu překážky je rozebrána za pomoci kinogramu. Pořízený záznam byl převeden do vhodného formátu a zpracován v programu Kinovea. Pro kvalitnější prezentaci výstupních snímků byl použit program Corel photo-point 9.0.

Výsledky práce:

Cílem diplomové práce je pozorování techniky přeběhu 3. překážky v běhu na 400 m př. u vybraného probanda a zjištění rozdílů a nedostatků v technice. Při porovnání techniky přeběhu překážky u probanda bylo zjištěno, že rozdíly v technice jak v závodním tak i v tréninkovém běhu jsou patrné v několika bodech. Z těchto bodů byly stanoveny základní nedostatky techniky, na které poukazujeme v diskuzi.

Klíčová slova:

Atletika, běh na 400 m překážek, pozorování, technika, přeběh překážky