

Jiří Jakoubek: Technika přeběhu překážky na 400 m překážek

(posudek oponenta)

Student byl k řešení tématu motivován svoji osobní atletickou kariérou a svojí trenérskou praxí. Atlet, u kterého je analyzována technika přeběhu překážek, je diplomantův svěřenec. Diplomová práce představuje pedagogickou analýzu technických problémů, se kterými se diplomant setkává jako trenér.

Teoretickou část, kterou zpracoval z 29 zdrojů, tištěných i elektronických, českých i zahraničních, rozdělil do osmi dílčích podkapitol. Podrobně se věnoval detailům techniky při běhu na 400 m překážek. V některých případech nejsou nejvhodněji prezentovány názory odborníků z hlediska časové následnosti (s. 30, 31).

Cíle, úkoly práce, jsou z věcného hlediska stanoveny celkem dobře, i když vlastní formulace jsou někdy neobratné.

Charakteristika atleta, jehož technika přeběhu překážky v tréninku a v závodě je analyzována, je provedena velmi dobře. Dále jsou v metodické části uvedena hodnotící kritéria techniky překážkového běhu.

Ve výsledkové části by bylo vhodnější nejprve analyzovat tréninkový běh, který byl zachycen 2. 5. 2017 a teprve potom závodní běh, který byl zachycen 24. 6. 2017. Ve výsledkové části je při popisu jednotlivých obrázků kinogramu problematické zaměnění pojmu fáze odrazu s výstižnějším výrazem „okamžik dokončení odrazu“. Také postrádám opomenutí důležitých charakteristik: úhle odrazu v okamžiku dokončení odrazu a úhel dokroku v okamžiku dokroku za překážkou a úhle odrazu do prvního kroku mezi překážkami. Tyto charakteristiky jsou slovně popisovány různými autory jako důležité.

Diplomant získal výsledky, které mu jsou velmi nápomocné při realizaci dalšího tréninku se svými svěřenci. Práce je zajímavá pro trenéry mladých atletů. Pokazuje na význam zpětné vazby při nácviku a zdokonalování techniky.

Práce je přehledná, má všechny požadované části. Diplomant se nevyvaroval používání nesprávných, resp. nevhodných pojmů: střed těžiště, centrum těžiště, zrychlující se akcelerace, zrychlení frekvence apod.

Práce celkově splňuje požadavky kladené na magisterskou práci.

Otázky: 1) Jak dlouho trvá odraz na překážku (fáze odrazu), uveďte začátek a konec fáze odrazu, jak dlouho trvá letová fáze kroku přes překážku....?

2) Jak pokračuje trénink zkoumaného atleta? Jaké další důležité momenty řeší trenér mladých atletů?

Hodnocení:

V Praze dne 11. 1. 2018