

Abstrakt bakalářské práce

Název závěrečné práce

Kineziologický náhled na hodnocení hladkého a překážkového běhu v atletice.

Zpracovala: Zuzana Sachová

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

Cíl práce

Cílem této bakalářské práce bylo prostudovat problematiku možností kineziologického hodnocení pro pochopení hladkého a překážkového běhu v atletice za pomoci literární rešerše, a seznámení s možnostmi kompletního kineziologického hodnocení hladkého i překážkového běhu a následný pokus o kineziologické hodnocení pohybu překážkáře v záměrně vybraném kinogramu.

Metodika práce

V této závěrečné práci se zabývám prostudováním možností kineziologického hodnocení hladkého a překážkového běhu v atletice, pomocí literární rešerše vybrané odborné literatury, týkající se pohybové soustavy člověka, obecné kineziologie a kineziologie segmentu pánve a dolní končetiny, charakteristiky a techniky sprintu, hladkého i překážkového, a speciální kineziologie týkající se hladkého a překážkového běhu. Dále využívám nepřímého pozorování, sledováním videí elitních překážkářů s cílem výběru záměrného kinogramu pro následný pokus o kineziologické hodnocení přeběhu překážky.

Výsledky práce

V této práci jsem skrze literární rešerši, ve které jsem využila 71 literárních a 9 elektronických zdrojů, zjistila, že kineziologické hodnocení hladkého a především překážkového běhu je složité a značně komplikované. Kineziologií hladkého běhu se až do současnosti zabývalo a zabývá mnoho autorů, kteří se převážně ve svých názorech shodují, pouze mají každý nepatrně jiný postup, zaměřující se a upřednostňující jiné aspekty. Totéž však nelze tvrdit o kineziologii překážkového běhu, protože ve světě nejsou téměř žádné analýzy ani studie, které by tuto problematiku v rámci překážkového běhu řešily. Důvodem je dle poznatků

ze studií hladkých sprintů nedostatečná použitelnost EMG na hlubší svaly a rovněž přílišná náročnost, co se týká rychlosti a krátké době trvání přeběhu překážky. Přesto se všichni autoři zabývající se analýzou zapojení a fungování svalů při hladkém a překážkovém běhu shodují, že nejdůležitějšími svaly jsou m. gluteus maximus, m. iliopsoas a hamstringy. Téměř všichni rovněž upozorňují na důležitost břišních svalů a svalů horních končetin pro rovnováhu těla a souhru paží s pohybem nohou. Přesto se domnívám, že by stálo za pozornost důkladně prostudovat a provést rovněž důkladné kineziologické hodnocení překážkového sprintu.

Klíčová slova

atletika, kineziologie, pohyb, hladký a překážkový běh, 100 m překážek a 110 m překážek