

Abstrakt

Název: Analýza akcelerační fáze krátkého překážkového sprintu

Cíle: Cílem této bakalářské práce bylo čtenáři přiblížit problematiku krátkého překážkového sprintu s důrazem na analýzu dat týkajících se akcelerační fáze získaných z měření na probandech z kategorie dospělí, junioři a dorostenci a následně z vyhodnocených dat formulovat závěry využitelné v praxi jak pro trenéry, tak pro samotné závodníky.

Metody: Pro získání dat bylo použito měřicí zařízení Optojump společně s kamerovým záznamem od první i druhé překážky a volně přístupný počítačový program Kinovea. Získaná data ze zařízení Optojump byla převedena do programu Microsoft Excel. Následné grafy byly taktéž vytvořeny v tomto programu. Analýza vycházela z odborné literatury zejména (Pollit 2018) a Walker (2019) a porovnání dat z měření jednotlivých účastníků mezi sebou.

Výsledky: Z výsledků měření a odborné literatury jsme v následné diskusi zjistili, že většina testovaných překážkářů zvolila při náběhu osmikrokovou strategii. Naopak elitní závodníci stále více praktikují sedmikrokovou strategii při náběhu, ovšem ani ta nutně nezaručuje rychlejší náběh. Jsou případy, jak už z výsledků měření ČAS, tak z měření na vrcholových akcích, že správně zvládnutý osmikrokový náběh může být rychlejší. Dále jsme touto prací zjistili technické nebo rychlostní nedostatky u některých měřených atletů a naopak u některých překážkářů jsme zjistili dobré výsledky u konkrétních parametrů, jenž se velmi podobají nebo dokonce vyrovnají elitním závodníkům. V celkovém součtu ale nikdo z měřených atletů nedosáhl jejich úrovně. Dále vyšlo najevo, že dorostenečtí překážkáři, jenž se zúčastnili měření, i přes nižší výšku překážek nedokázali ve většině případů konkurovat rychlostně a také technicky starším atletům.

Klíčová slova: Atletika, 110 m překážek, akcelerace, délka kroků, frekvence kroků