

Příloha k protokolu o SZZ č:

Diplomant: Jaroslav Pejchar

Vysoká škola : Jihočeská univerzita
V Českých Budějovicích
Katedra : tělesné výchovy a sportu

Obor: Tělesná výchova a sport

Datum odevzdání posudku: 29.5. 2008

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Pavla Dřevíková

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Videoprogram metodiky nácviku techniky běhu s důrazem na speciální běžecká cvičení

Předložená bakalářská posluchače Jaroslava Pejchara se věnuje vytvoření videoprogramu metodik\ nácviku techniky běhu, nízkého startu a to včetně zdůraznění základních chyb i doporučených korekčních cvičení. Zvláštní pozornost je věnována speciálním běžeckým cvičením (tzv. „běžecké ABC“). Práce je rozdělena do dvou částí a to jednak části písemné a samozřejmě druhou nedílnou částí je téměř 18 minutový videoprogram metodiky nácviku techniky běhu na DVD nosiči.

Předložená práce je optimálně členěna a působí kompaktním dojmem. Posluchač předkládá základní pojmy z oblasti fyziologie a běžecké techniky, které se používají při atletickém tréninku. Dále zmiňuje vývoj běžeckých povrchů, potřebné běžecké vybavení. Stěžejní část je věnována různým druhům běhu, popisu jejich techniky, nácviku, základním chybám, korekčním cvičením a potřebnému vymezení z atletických pravidel. Nezapomíná ani na prostředky rozvoje rychlosti a vytrvalosti.

V úvodu práce se posluchač zaměřil spíše na stručné charakteristiky jednotlivých kapitol než na uvedení do problematiky své práce. Písemná část práce by mohla být doplněna obrazovým materiálem. Ve videoprogramu jednou dojde ke ztišení zvukové stopy komentáře. U speciálního běžeckého cvičení „předkopávání“ figurant (muž) nezrychluje, o to lépe je správné provedení vidět na figurantce (ženě). Určité výhrady je možné mít také k oblečení jednoho figuranta (muže).

Přínosem práce je natočený videoprogram, který atraktivní formou přibližuje speciální běžecká cvičení, seznamuje se základy nácviku správné techniky běhu a nízkého startu. Z natočeného videa je patrné, že posluchač pochopil klíčová či kritická místa pro nácvik správné techniky běhu – zdůraznil je zpomalením záběru, přibližováním figuranta, také vhodně využíval kombinací bočních i čelních záběrů. Optimálně bylo využito k předvedení techniky, chyb i korekčních cvičení různých figurantů, správné bylo rovnoměrné využití obou pohlaví. Pro natočení fází běhu, zejména došlapu, posluchač nápaditě využil běžecký trenažér, čímž nahradil použití pohyblivé kamery. Propracovanost videoprogramu je patrná zejména z použití úvodní upoutávky, přechodové grafiky a doladění videa hudebním doprovodem. Zařazení krátkého rozhovoru s mistrně světa v běhu na 800m Ludmilou Formanovou, kdy na pozadí atleti provádí běžeckou ABC, je dokonale načasovaným

ukončením videoprogramu. Kombinace slovního komentáře a psaných titulků upoutává pozornost a nutí zapojit více smyslů.

Bakalářskou práci, která je po obsahové i formální stránce na vysoké úrovni, doporučuji k obhajobě.

Doplňující otázky k obhajobě:

Byl scénář doplněn o časový plán ?

Návrh na klasifikaci diplomové práce: **výborně**

Mgr. Pavla Dřevíková, v.r.

.....
podpis vedoucího bakalářské práce

V Českých Budějovicích, dne 29.5..2008

Stupeň klasifikace :	výborně	velmi dobře	dobře	nevyhověl
---------------------------------	----------------	--------------------	--------------	------------------