

Vzor kvalifikační práce v kinantropologii didaktické povahy

Upozornění: Všechny poznámky, které jsou v tomto vzoru červeně, je třeba buď vymazat, nebo přepsat podle reálné potřeby, nebo si vybrat z nabízených možností a převést do černé. Vymazána musí být i celá tato informační strana!

Kategorie didaktické práce. U prací didaktických převládá z hlediska metodologického kvalitní obsahová analýza a v závěrech pak syntéza. Didaktické práce by měly obsahovat konstrukci nějakého nového či inovativního vyučovacího postupu, který může být např. u diplomové práce podroben ověření. Patří sem i další didaktická problematika jako například interakce učitel – žák a podobně. Poznámky a odkazy u nich budou řešeny podle zvyklostí kinantropologie a podle normy APA 7.

Minimální počty slov pro jednotlivé kvalifikační práce:

Bakalářská práce teoretická a didaktická 17 000 slov

Diplomová práce teoretická a didaktická 19 000 slov

U kategorie **práce teoretické a didaktické**, například postavené na vytvoření kvalitního výukového DVD, nebo zásobníků cviků nebo nové metodiky nácviku apod. je možná záměna kvantity (počtu slov) za kvalitu (zpracování metodického DVD), ale musí to v posudku zdůvodnit vedoucí a uznat oponent.

Vzor titulní strany na vazbu

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**BAKALÁŘSKÁ/ DIPLOMOVÁ/
RIGORÓZNÍ PRÁCE**

2023

Jméno PŘÍJMENÍ



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

(Druh kvalifikační práce – vyberte si z možností na dalším řádku, Calibri 18)

Bakalářská, Diplomová, nebo Rigorózní práce

Vlastní název zadané práce

(Písmo Calibri, velikost 24, řádkování 1, zarovnat na střed)

Vypracoval: **Jméno a příjmení (tituly)**

Vedoucí práce: **Jméno a příjmení (tituly)**

České Budějovice, **2023**



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

(Druh kvalifikační práce v Aj. Vybrat z možností na dalším řádku, Calibri 18)

Bachelor, Graduation, Rigorous thesis

Anglický název zadané práce

(Písmo Calibri, velikost 24, řádkování 1, zarovnat na střed)

Author: **Name**

Supervisor: **Name**

České Budějovice, **2023**

Bibliografická identifikace

Název kvalifikační práce:

Jméno a příjmení autora:

Studijní obor:

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Vedoucí kvalifikační práce:

Rok obhajoby kvalifikační práce:

Abstrakt:

Jedná se de facto o resumé s úkolem vystihnout základní podstatu a informace obsažené v předložené práci. Abstrakt odpovídá stručnému, výstižnému, zhuštěnému vyjadřování, věty by neměly obsahovat nadbytečná slova, jimiž mohou být zájmena, přídavná jména nebo příslovce. Absolutně vynecháno musí být v abstraktu obrazné vyjadřování a subjektivita. Autor o sobě v abstraktu nehovoří jako „já“, ale jako autor práce a je zásadně anonymizován. Používáme autorský/kolektivní plurál („my jsme udělali“...) nebo trpný rod („data byla naměřena ...“). Doporučený rozsah abstraktu je 100-200 slov. Jedná se o jeden odstavec zarovnaný do bloku.

Klíčová slova: píšeme vedle sebe oddělené čárkou, 5–8 slov vymezena podle pravidel:

- slova co nejvíce odborně známá a jasně definovatelná
- slova frekventovaná v odborném tisku
- slova nevyskytující se v názvu písemné práce
- slova vystihující obecnou tematiku i specifikující problematiku
- slova zařazující problematiku do širších oborových i multioborových souvislostí

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis:

Author's first name and surname:

Field of study:

Department: Department of Sports studies

Supervisor:

The year of presentation:

Abstract:

Abstract abstract abstract abstract abstract abstract abstract abstract abstract abstract abstract.

Keywords: keywords, keywords

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této **kvalifikační** práce a že jsem ji vypracoval(a) pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum.

Podpis studenta

(v písemné verzi vlastnoruční podpis ve všech kopiích!)

Poděkování

Děkuji panu XXX za zapůjčení materiálů, literatury (poskytnutí informací, dat...), dále studentům X. Základní školy, kteří se zúčastnili měření, experimentu... Dále děkuji také vedoucímu mé bakalářské práce, panu (paní) ...

Obsah (Příklad obsahu práce s názvem Zpracování techniky a metodiky hodu oštěpem formou výukového DVD)

1 Úvod.....	6
2 Analytická část práce	9
2.1 Historie a vývoj atletiky	9
2.2 Vrhácké atletické disciplíny.....	9
3 Metodika	14
3.1 Cíl, úkoly a předmět práce.....	14
3.1.1 Cíl práce.....	14
3.1.2 Úkoly práce	14
3.1.3 Předmět práce.....	14
3.2 Použité metody práce.....	14
4 Syntetická část práce	16
4.1 Metodika hodu oštěpem	16
4.1.1 Držení oštěpu	16
4.1.2 Správné vedení ruky při odhodu	17
5 Závěr.....	18
Referenční seznam literatury.....	13
Poznámkový aparát	16
Seznam příloh	17

1 Úvod

Následující modrý text je příkladem části úvodu práce didaktického typu s názvem *Návrh souboru kompenzačních cviků zaměřených na odstranění svalových dysbalancí v oblasti kolenního kloubu.*

Jeden z nejvýznamnějších sportů, který je dokonce nazýván královnou, je atletika. Ta v sobě skrývá mnoho různorodých disciplín včetně té, které se věnuje tato bakalářská práce, hod oštěpem. Tato činnost, jak jistě všichni víme, má základy již v pravěku a je tu s námi dodnes, i když v zcela odlišné podobě. Oštěp, v odvětví sportu, již neslouží jako útočná zbraň, ale jako sportovní náčiní. Atleti i atletky se jej snaží poslat co nejdále do vyznačené výšeče na stadionu. Výkon, co se týče délky hodu, je bezpochyby tím faktorem, který zajímá diváky nejvíc. To, jak se oštěp dere vzduchem, je až hypnotizující pohled nejen pro diváky ale i pro samotného oštěpaře. Jak však jistě tušíme, za tímto výkonem se schovává nespočet tréninkových odhodů, hodin strávených s činkami i na běžecké dráze a v neposlední řadě dlouhé osvojování si náročné techniky.

Tato disciplína je totiž, co se týče technického provedení, považována za jednu z nejnáročnějších. Běh, následné zabrzdění a přenesení síly do oštěpu není tedy nic lehkého. Rychlost, síla a koordinace, to jsou tři termíny, které úzce souvisí s hodem oštěpem. Rekreační sporty často provádějí lidé málo trénovaní, a tak často přeceňují své schopnosti, čímž dochází k poranění hybného aparátu...

V úvodu se jedná o základní identifikaci a vymezení problému, eventuálně jeho společenský dopad. Úvod obsahuje stručné, jasné a výstižné uvedení do řešené problematiky se zřejmým důvodem a cílem zpracování zadaného kvalifikačního úkolu. Obvyklý rozsah je 1 až 2 strany.

Následující pokyny k formálnímu zpracování práce jsou platné pro všechny číslované kapitoly. Předepsaný formát práce je A4, práce je vytištěna jednostranně na bílých listech kancelářského papíru, tisk je rozložen na stránce tak, že vlevo je písmo odraženo o 3,5 cm, vpravo o 2,5 cm, nahoře 2,5 cm, dole 2,5 cm při stránkování dole, řádkování je 1,5 (toto neplatí pro obsah práce, nadpisy, popisy tabulek a obrázků, referenční seznam literatury, seznam zkratk a seznam příloh). Předepsané písmo základního textu je Calibri 12 (v základu netučně). Text je zarovnán oboustranně.

Začátek odstavce je vyznačen odsazením prvního řádku 1,25 cm. Mezery před a za odstavcem jsou nastaveny na 0 bodů.

Nadpisy kapitol začínají velkým písmenem, na konci bez tečky, velikost písma (nevolte pro nadpis všechna velká) je zvolena přiměřeně a podle hierarchie kapitol se přiměřeně zmenšuje (viz níže), nadpisy kapitol se nepodtrhávají, kapitoly se číslijí arabskými číslicemi a tzv. desetinným číselným kódem např.: 3.1.4 (s tečkami pouze mezi číslicemi), členění obsahu musí souhlasit s číslováním kapitol. Stránky čísujeme od úvodní kapitoly, ale se započítáním předcházejících stránek. Stránky čísujeme uprostřed spodního okraje.

Kapitoly 1. řádu začínají vždy na nové stránce (zde je nadefinováno automaticky), mezera za 2 body, velikost písma 16. Kapitoly 2. mají mezery před i za 6 bodů, velikost písma 14, kapitoly 3. řádu – mezera před i za 2 body, velikost písma 12 – kurzíva, kapitoly 4. řádu – velikost písma 12 – kurzíva. Řádkování u nadpisů je 1. Další členění textu pomocí odrážek a podobně, musí být v celé práci jednotné a přehledné.

Převzaté tabulky, grafy a obrázky jsou vždy přímou citací. Tabulky a obrázky mají popisek nad tabulkou či obrázkem, grafy pod grafem. Všechny tabulky jsou vloženy jako obrázek. Všechny dotazníky a přepisy archů odpovědí se vkládají jako obrázek, a to do příloh. U obrázku nebo tabulky vložené jako obrázek řádkování 1, obrázek zarovnat na střed, popis obrázku zarovnat do bloku. Všechny obrázky, tabulky a grafy jsou číslovány, opatřeny vhodným názvem a je na ně odkázáno na vhodném místě v textu. Název obrázku, tabulky a grafu, včetně pořadového čísla, má velikost 12 pt. při současném použití písma Times New Roman. Pořadové číslo obrázku je zvýrazněno tučně a název obrázku je kurzívou. Zdroj a případné poznámky nebo legenda jsou umístěny pod obrázkem, tabulkou nebo grafem. Velikost písma je v tomto případě 10 pt., text není nijak zvýrazněn. Od předchozího textu je pořadové číslo odděleno 6 b. V případě, že obrázek následuje hned za tabulkou, nebo opačně, tak je doporučujeme vhodným způsobem oddělit. Nejlepší je vložit mezi ně text. Obrázky a grafy by měly být vhodným způsobem orámovány. Doporučujeme tento postup. Obrázek vložte do aplikace PowerPoint. Zde si jej zvětšete na výšku cca 10 cm se zamčeným poměrem stran. Pak jej orámujte pomocí funkce Styl (doporučujeme používat hned první možnost v nabídce (viz obrázek č. 1). Pak jej uložte jako obrázek

do svého zvláštního pomocného souboru. V místě v textu, kam ho chcete vložit, pak klikněte na příkaz vložit obrázek.

Na konci všech řádků by nikdy neměly zůstat jednopísmenné předložky (v, k, z), dále by neměly být rozdělené první písmeno jména a příjmení (J. Novák). Dále by na konci řádku neměly být rozdělené míra jednotky od její zkratky (1 cm). A dále by neměl být rozdělen na konci řádku datum (ať už v podobě 7. 9., nebo 7. září).

K tomu použijte funkci pevná mezera. Pevnou mezerou nahradíte klasickou mezeru stisknutím kláves Ctrl+Shift+Mezerník. Tato funkce natrvalo spojí vybraná slova a už nikdy se tato slova nerozdělí koncem řádku – budou tedy vždy společně, a to i po změně formátů písma. Pevná mezera je v režimu zobrazení netisknutelných znaků rozpoznatelná jako kolečko mezi slovy.

2 Analytická část práce

V této kapitole provedeme přehled poznatků souvztažných s předmětem práce. Tuto část práce většinou dělíme na další subkapitoly (viz příklad dále).

2.1 Historie a vývoj atletiky

Následující modrý text je příkladem psaní subkapitol v této části práce.

Atletika má své kořeny již v lidské prehistorii. Atletické závody patří k nejstarším ze všech sportovních soutěží, protože běh, skákání a házení jsou přirozené a univerzální formy lidského fyzického projevu. První zaznamenané příklady organizovaných atletických soutěží jsou starověké olympijské hry. Na prvních hrách v roce 776 př. n. l. v Olympii v Řecku se soutěžilo pouze v jedné disciplíně, běžeckém závodě na stadionu. Rozsah her se v pozdějších letech rozšířil o další běžecké soutěže, ale teprve zavedení starověkého olympijského pětiboje znamenalo krok k atletice, jak ji známe dnes. Zahrnoval skok daleký, hod oštěpem, hod diskem, běh a zápas (Matthews, 2012).

Atletické závody byly v tomto období k vidění také na Panhelénských hrách v Řecku a kolem roku 200 př. n. l. se rozšířily do Říma. Po období klasického starověku, ve kterém byl sport z velké části ovlivněn Řeckem a Římem, se ve středověku, v částech severní Evropy, začaly rozvíjet nové atletické disciplíny. Soutěže ve vrhu kamenem a v hodů těžkým břemenem byly oblíbené mezi keltskými kmeny v Irsku a Skotsku.

2.2 Vrhačské atletické disciplíny

Vrh kouli, je disciplína, ve které musí atlet vrhnout kouli příslušné hmotnosti, co nejdále do vyznačené vyseče, aniž by vystoupil z vrhačského kruhu. Hmotnost náčiní závisí na věku a pohlaví soutěžícího (Cruz et al., 2019). Hod diskem, při kterém soutěžící hází předmět ve tvaru disku z odhodového kruhu. Hmotnost a velikost disku závisí na pohlaví a věku závodníka (Cruz et al., 2019).

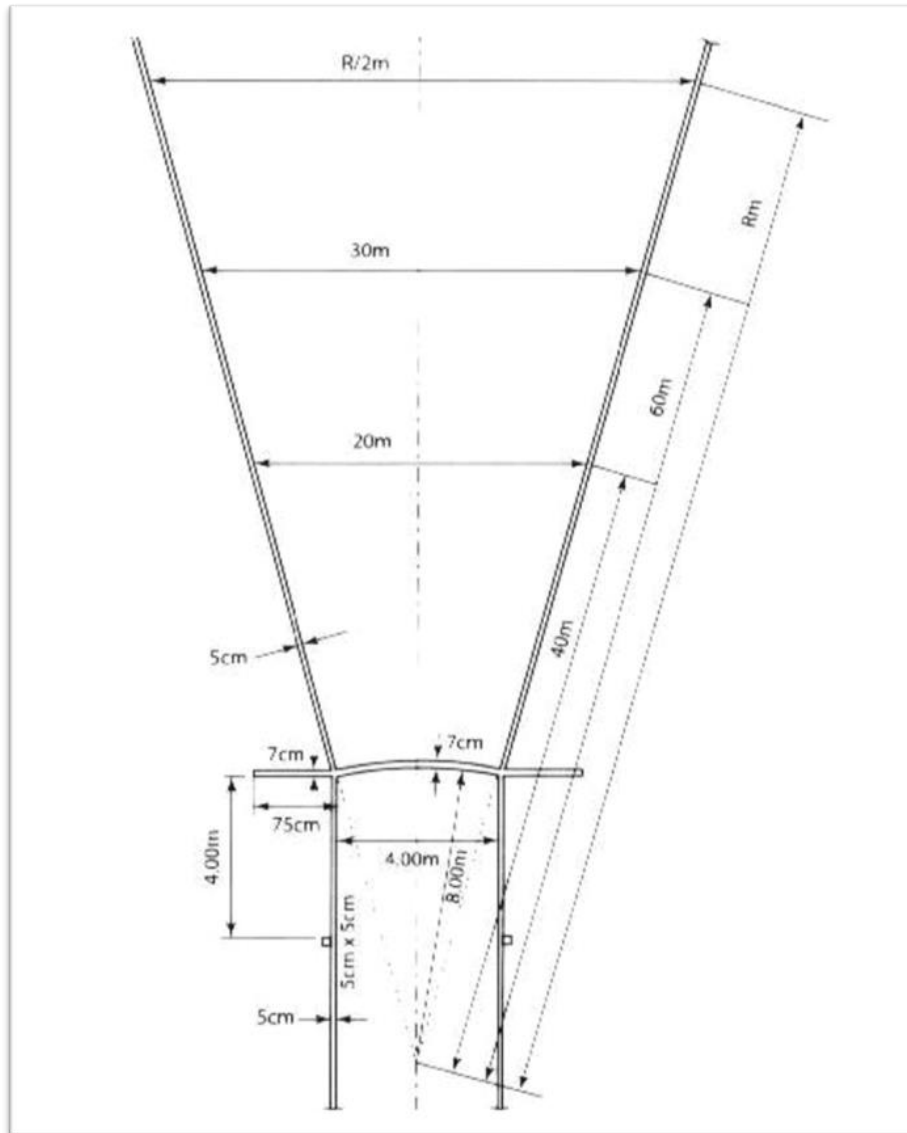
Hod kladivem je vrhačskou disciplínou, kde se náčiní skládá z koule příslušné hmotnosti připevněné drátem k rukojeti. Hmotnost náčiní se opět liší podle věku a pohlaví závodníka. Atlet, držící rukojeť, otáčí celým náčiním kolem osy svého těla a načasuje uvolnění tak, aby bylo kladivo odhozeno, co nejdále (Cruz et al., 2019).

Hod oštěpem, hlavní téma této práce a disciplína, které budeme věnovat podrobnější rozbor, vyžaduje, aby atlet hodil do vyznačené výseče předmět podobný

oštěpu. Je to jediná seniorská vrhačská disciplína, kde je závodníkovi dovoleno využít rozběhu pro získání síly a hybnosti před odhodem. U ostatních vrhačských disciplín je běh nahrazen otočkou či sunem (Cruz et al., 2019).

Obrázek 1

Rozběhová dráha pro hod oštěpem a výseč pro dopad náčiní (není kresleno v měřítku)



(World Athletics, 2021)

V následujícím červeném textu jsou detailní pokyny k správnému používání citací podle stanovené normy APA 7. edice. V kvalifikační práci didaktické povahy provádíme citaci přímo v textu. Tento odkaz na literaturu se uvádí příjmením autora (autorů) a rokem vydání citovaného titulu. V případě jednoho autora vypadá citace do textu následovně: (Novák, 2009). V případě dvou autorů se vypisují vždy obě příjmení

autorů a rok vydání. Příjmení autorů se v tomto případě neoddělují ani čárkou ani tečkou, ale vloží se mezi ně anglická spojka & (symbol & ve významu souřadící spojky „a“ se nazývá Ampersand neboli et). Citace v textu pak vypadá následovně: (Palmer & Roy, 2008). V případě tří až pěti autorů se při prvním výskytu citace vypíše příjmení všech autorů tentokrát oddělená čárkou. Pozor, zde se čárka dělá i před anglickou spojkou &, kterou je oddělen vždy poslední autor (Sharp, Aarons, Wittenberg, & Gittens, 2007). V případě druhé a dalších citací stejného titulu se uvádí pouze příjmení prvního autora a anglické zkratky et al. (Sharp et al., 2007). V případě citace titulu, který má šest a více autorů se i v první a dalších citacích stejného titulu uvádí pouze příjmení prvního autora a anglické zkratky et al. (Mendelsohn et al., 2010). Takto se postupuje u citací menšího rozsahu, tak zvaných nepřímých citací (tedy citacích jednotlivých faktů, názorů, stanovisek a podobně).

Pro citaci větších převzatých částí textu se používá tak zvaná přímá citace. V případě přímé citace je text vyznačen uvozovkami a citace je rozšířena o stranu (strany) ze kterých je čerpána (Novák, 2009, s. 40). V případě více autorů se používají stejná pravidla jako u nepřímých citací a opět se uvádí strana, ze které je citováno. Pokud se jedná o citaci ještě delší, pak by měla být v textu vizuálně odlišena nestandardním odsazením textu a uvedena následujícím způsobem.

Novák (2009):

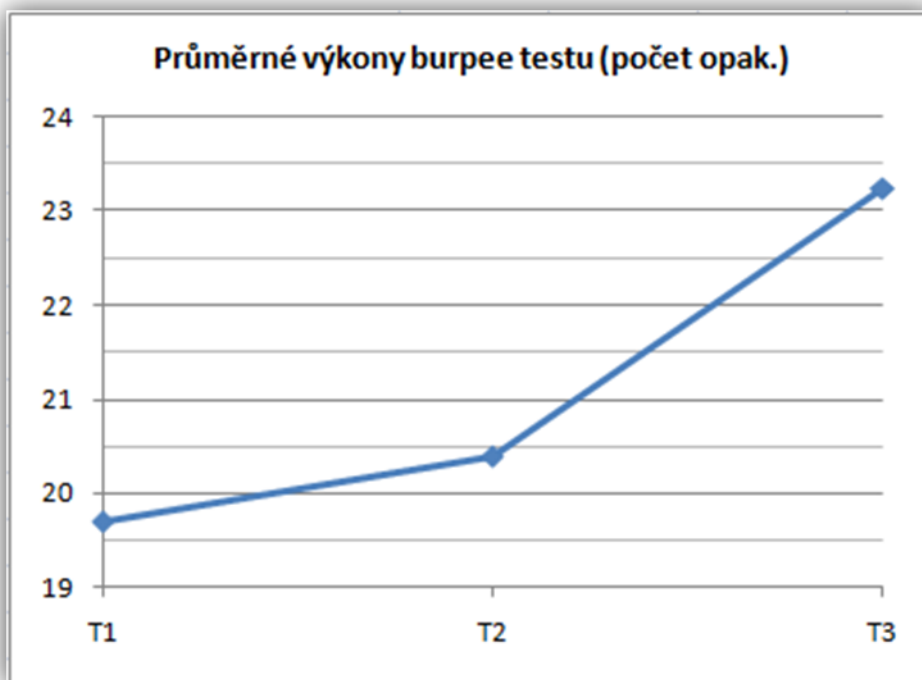
.....
.....
.....
.....
.....
..... (s. 40).

Vzor tabulky a grafu s popisem:

Tabulka 1
Rozměry oštěpu

Minimální váha pro přijetí do soutěže a přijetí rekordu (včetně vinutí):				
	500 g	600 g	700 g	800 g
Celková délka LO				
Minimum	2000 mm	2200 mm	2300 mm	2600 mm
Maximum	2100 mm	2300 mm	2400 mm	2700 mm
Vzdálenost od špičky k těžišti L1				
Minimum	780 mm	800 mm	860 mm	900 mm
Maximum	880 mm	920 mm	1000 mm	1060 mm
Vzdálenost od konce oštěpu k těžišti L2				
Minimum	1120 mm	1280 mm	1300 mm	1540 mm
Maximum	1320 mm	1500 mm	1540 mm	1800 mm
Délka hlavice L3				
Minimum	220 mm	250 mm	250 mm	250 mm
Maximum	270 mm	330 mm	330 mm	330 mm
Šířka vinutí L4				
Minimum	135 mm	140 mm	150 mm	150 mm
Maximum	145 mm	150 mm	160 mm	160 mm
Průměr před začátkem vinutí D0				
Minimum	20 mm	20 mm	23 mm	25 mm
Maximum	24 mm	25 mm	28 mm	30 mm
Průměry			Maximum	Minimum
D0	Před začátkem vinutí		-	-
D1	Na konci vinutí		D0	D0 – 0.25 mm
D2	150 mm od špičky oštěpu		0.8 D0	-
D3	Na konci hlavice		-	-
D4	Ihned za hlavici		-	D3 – 2.5 mm
D5	V polovině vzdálenosti L1		0.9 D0	-
D6	Vinutí		D0 + 8 mm	-
D7	V polovině vzdálenosti L2		-	0.9 D0
D8	150 mm od konce oštěpu		-	0.4 D0
D9	Na konci oštěpu		-	3,5 mm

(World Athletics, 2021)



Graf 1

Vývoj průměrných výkonů burpee testu (počet opak.) mezi testováním 1–3

3 Metodika

3.1 Cíl, úkoly a předmět práce

Kapitolu metodologie dělíme na další subkapitoly, viz příklad.

3.1.1 Cíl práce

Věcně stručně a jasně formulovaný cíl práce. U složitějších řešení je vhodné stanovit hlavní cíl a pak utříděné dílčí cíle. Tyto by se měly vyznačovat reálností, časovou podmíněností, dosažitelností. Následující modrý text je příkladem stanovení cíle práce tohoto typu.

Cílem práce je zpracování techniky a metodiky hodů oštěpem pro vysokoškolské posluchače se zaměřením na tělesnou výchovu a sport formou výukového DVD.

3.1.2 Úkoly práce

Úkoly práce jsou vlastně rozpracováním cíle práce do jednotlivých bodů a postupných kroků jejího řešení. Následující modrý text je příkladem stanovení úkolů práce tohoto typu.

- Shrnutí a vytvoření závěru práce.
- Provedení obsahové analýzy odborných publikačních zdrojů.
- Vytvoření teoretických východisek zaměřených na hod oštěpem.
- Vytvoření výukového DVD obsahujícího techniku hodů oštěpem.
- Shrnutí a stanovení závěru práce.

3.1.3 Předmět práce

Předmět práce by měl být pregnantně formulován z hlediska obsahového, územního, nebo časového. Pokud není pro daný typ práce vhodný, je možné jej vypustit.

Předmětem práce je zpracování techniky a metodiky hodů oštěpem formou výukového DVD.

3.2 Použité metody práce

Zde je třeba zcela jasně uvést vědecké metody, kterými budou jednotlivé části práce řešeny. Pro zpracování teoretických východisek používáme prakticky vždy metodu obsahové analýzy. V dalších částech to mohou být metoda dedukce, metoda indukce, metoda analogie, metoda systémového přístupu a podobně. Vzájemné

souvislosti teoretických východisek a výsledků (diskuzi), stejně jako vytvoření závěrů provedeme pomocí syntetické metody. Následující modrý text je příkladem psaní této subkapitoly.

Z hlediska obsahového je předmětem práce vytvoření výukového DVD s tematikou hodů oštěpem. Zpracovaný multimediální materiál by měl sloužit jako výuková pomůcka pro výuku atletiky při oborové tělesné výchově a sportu. Výukové DVD bylo vytvořeno v srpnu roku 2021 na atletickém stadionu STARZ Strakonice. Širším předmětem práce je detailní rozbor techniky a metodiky hodů oštěpem.

4 Syntetická část práce

V této části práce se spojují zjištěné poznatky do přehledného textu. Zde je možno i upozornit na jednotlivé rozdíly v přístupech autorů podobných prací. Tato část práce by měla být přípravou pro vytvoření závěrů práce.

Následující modrý text je příkladem psaní syntetické části práce.

4.1 Metodika hodů oštěpem

Úspěchu v této disciplíně a co možná nejlepších výsledků se snaží dosáhnout oštěpaři po celém světě. Pochopení techniky a procesů pohybu je klíčové pro aplikaci kvalitativních biomechanických principů. Hod oštěpem má spoustu proměnných, které určují dosaženou vzdálenost (Valleala, 2012).

Pro oštěpaře je cílem osvojení si náročné techniky a její zautomatizování. K tomu dochází po několika letech tréninku. Každý sportovec je individuální osobnost, nicméně platí obecná technická pravidla, která bychom měli při hodu oštěpem aplikovat. Tato disciplína je považována za jednu z nejobtížnějších, i to je důvodem, že ji na vrcholné úrovni provozuje pouze omezená skupina atletů (Šimon et al., 2004).

Práce trenéra je v tomto ohledu klíčová. Odhalení chyb, které oštěpař při hodu dělá, je důležité, kvůli tomu, aby si sportovec nevtípil špatné návyky. Ty se v budoucnu jen složitě odstraňují, a navíc mají za následek většinu zranění s nimi spojenými. V této kapitole si popíšeme jednotlivé prvky pro nácvik hodu oštěpem. Podrobně rozebereme komplexní hod s rozběhem, a to jakou v něm mají jednotlivé fáze funkci. Metodika hodu oštěpem je rozebrána v přiloženém výukovém videu. V následujícím textu vždy uvádíme odkaz na příslušný časový úsek videa, který se vztahuje k diskutované části metodické řady (Valleala, 2012).

4.1.1 Držení oštěpu

Oštěp by měl v dlani ležet ve směru hodu, to znamená spíše přes délku dlaně než napříč. Stisk ruky by přitom měl být silný a stabilní (Costache, 2015). Prsty oštěp pevně svírají tak, aby při vypuštění náčiní došlo k rotaci oštěpu. Při úchopu je možné použít různých pomůcek, jako například magnezium, pro vymezení možnosti, že nám oštěp při odhodu vyklouzne. Níže si popíšeme tři hlavní styly, které se při hodu oštěpem používají (Stander, 2006), (viz výukové video 0:16).

Švédský styl držení oštěpu je nejvíce intuitivní a je často používán začátečníky. Je podobný úchopu používanému při americkém fotbalu, a je tak často nazýván i jako

americký úchop. Ukazováček a palec se zapírají za vinutí oštěpu. Malíček a prsteníček objímají vinutí zhruba v polovině jeho délky (Johnson, 2015).

4.1.2 Správné vedení ruky při odhodu

Ve fázích 1 až 3 (viz obrázek č. 22, s. 35) je pohybové chování loketního kloubu odhodové paže zřejmě. Je velmi důležité mít oštěp „nabaleny“ na předloktí tak, aby dlaň, která ho svírá, směřovala spíše za tělo než před něj. Paže, která je ve fázi 1 stále natažena, je ve fázi 2 mírně pokrčena a ve fázi 3 mívá rameno s protlačeným loketním kloubem ve směru hodů. Tento pohyb diagonálně nahoru je vyvolán tahem volné paže šikmo dolů, do stran a dozadu a vede k uvolnění odhodové strany ve fázi 4 (Tidow, 1996), (viz výukové video 2:17).

5 Závěr

V závěrech musí být jednoznačně uvedeno, jak se podařilo splnit cíle a úkoly práce. Závěry stručně, konkrétně a přehledně shrnují dosažené výsledky, neobsahují odkazy, diskusi či nové otázky. Mohou být také otevřené pro další výzkum. Uvádějí, jaké jsou výhody uvedené metodiky a celého přístupu, zda by bylo vhodné v řešení této problematiky pokračovat i v budoucnu a podobně. Mělo by být také uvedeno, co se nepodařilo.

Poznatky zjištěné v analytické části práce, následně shrnuté v syntetické části práce by měli být v závěru stručně a jasně vysvětleny a autor by se měl pokusit stanovit jejich příčiny a širší souvislosti.

Cílem této bakalářské práce bylo natočení metodického DVD určeného pro vysokoškolské posluchače se zaměřením na tělesnou výchovu a sport. V souvislosti s tím přiblížení atletické disciplíny hodů oštěpem, jejího vývoje, osobností, jejich přesných pravidel a metodiky. V syntetické části práce je popsána technika v jednotlivých krocích, ale i v celkovém provedení. Jsou zde také zmíněna speciální cvičení, která jsou určena specificky pro oštěpaře.

V analytické části práce se zaměřujeme na disciplínu jako takovou. Ukazujeme si původ používaného náčiní, sahající až do pravěku. Je zde popsána změna pohledu na využití tohoto nástroje, když se v antickém Řecku oštěpy začaly využívat jako sportovní vybavení. V průběhu statisíce let pak oštěp dosáhl dnešní podoby. Následující kapitola tvoří přesný popis náčiní v současném provedení. To je pečlivě kontrolováno podle předepsaných pravidel. Význačný vliv na doladění současně používaných parametrů i materiálů měli osobnosti v této části zmíněné. Jsou rozděleny na světové a tuzemské.

Referenční seznam literatury

Do tohoto seznamu literatury zařazujeme pouze ty tituly, které byly skutečným podkladem pro napsání práce. Seznam literatury se uvádí podle publikačního manuálu APA (7. vydání, 2020) a řadí se abecedně podle jména prvních autorů. Pokud je použito více děl jednoho autora, jsou tato seřazena chronologicky. Podle stejného manuálu jsou uváděny i elektronické a internetové zdroje. Příklady citací podle normy APA jsou uvedeny na další stránce za tímto seznamem.

Formátování všech položek seznamu: řádkování 1, předsazení prvního řádku 0,5 cm, zarovnání vlevo.

(Příklady jednotlivých druhů citací dle normy APA 7. vydání)

Periodika (pravidelně vydávané žurnály, časopisy, sborníky apod.)

Jeden autor: Velenský, M. (1999). Odezva organismu atleta na opakované zatížení. *Studia kinanthropologica*, 25(3), 25–29.

Dva autoři: Karlsson, M., & Rosengren, B. (2012). Training and bone – from health to injury. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 22(4), 15–23. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2012.01461.x>

Tři až 20 autorů: LeBoff, M. S., Chou, S. H., Murata, E. M., Donlon, C. M., Cook, N. R., Mora, S., Lee, I. M., Kotler, G., Bubes, V., Buring, J. E. & Manson, J. A. E. (2020). Effects of Supplemental Vitamin D on Bone Health Outcomes in Women and Men in the VITamin D and OmegA-3 Trial (VITAL). *Journal of Bone and Mineral Research*, 35(5), 883–893. <https://doi.org/10.1002/jbmr.3958>

21 a více autorů (**Do citace se zapisuje prvních 19 autorů, potom jsou tři tečky a po nich je uvedený poslední autor.**): Cihelková, E., Adamcová, L., Adamová, V., Brůžek, A., Gombala, I., Hitzgerová, G., Homolová, I., Jakš, J., Jeníček, V., Kalínská, E., Karpová, E., Kašpar, V., Krausová, R., Kučerová, I., Lukáš, Z., Menčík, J., Neufussová, K., Neumann, P., Steimetzová, S., ...Vošta, M. (2000). Malý slovník světové ekonomiky. *Studia Kinanthropologica*, 25(2), 25–29.

Neperiodika (knihy, monografie, sborníky, skripta, brožury, manuály, audio-vizuální média apod.)

Máček, M., & Radvanský, J. (2011). *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Karolinum.

Pražská skupina tělesné výchovy. (2021). *Motorický vývoj dítěte od 1. do 9. třídy*. Karolinum.

Mourek, J. (2012). *Fyziologie: učebnice pro studenty zdravotnických oborů*. Grada.

Powers, S., & Howley, E. T. (2012). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance*. McGraw-Hill. <http://dx.doi.org/10.4135/9771447219301>

Green, P. R., & Katch, F. W. (Eds.). (2018). *Essentials of exercise theory and research to work* (2nd Ed.). Wolters Kluwer.

Část z neperiodika (kapitoly ve sborníku, knize apod.)

Bartoňková, S., & Popelková, E. (2003). Tělovýchovné poradenství. In E. Popelková (Ed.), *Kapitoly z tělovýchovného poradenství* (s. 4–6). Wolter.

Novák, K. L. (2007). The practice and theory and practice of PA. In S. M. Green & L. W. Greem (Eds.), *Practice of PA* (pp. 33–44). Wiley.

Novák, P., Pavlíček, J., Křižanová, K., Kubát, M., Pavlíček, T., & Jankto, T. (2021). Kurikulární reforma na základních školách. In T. Janda, P. Knetl, & S. Šestáková (Eds.), *Výzkum kurikula na základních školách.: Sborník příspěvků z 21. výroční konference České asociace výzkumu* (s. 18–37). Masarykova univerzita.

Kvalifikační práce:

Vévoda, R. (2022). *Vztah mezi sebehodnocením trenéra a jeho svěřenců a svěřenkyň v basketbale*. [Diplomová práce, Masarykova univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/v52br/>

Štumbauer, P. (2015). *Historie kanoistického závodu České Budějovice Praha*. [Bakalářská práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích].

Webová stránka:

Mecnarowski, M. (2022, 14. září) *Půvab stop v písku: Ráj šelem v africkém parku Kgalagadi. 100+1 zahraniční zajímavost.* <https://www.stopplusjednicka.cz/puvab-stop-v-pisku-raj-selem-v-africkem-parku-kgalagadi>

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. (2022, 1. září). *Jihočeští vědci se podíleli na významném objevu.* <https://www.jcu.cz/cz/univerzita/aktualne/jihocesti-vedci-se-podileli-na-vyznamnem-objevu>

Minnesota Department of Health. (n.d.). *Workplace wellness: Making good health a priority at work.* <https://www.health.state.mn.us/communities/workwellness/index.html>

Webový odkaz lze dělit vložením mezery za jednoduché či dvojité lomítko

Poznámkový aparát

Například seznam použitých zkratk.

Seznam příloh

Jen v případě, že jsou v práci i přílohy, které nejsou součástí textu.