

# Abstrakt

**Název:** Srovnání polonízkého a polovysokého startu

**Cíle:** Analýza časových rozdílů při výběhu z met z pozice polovysokého (softballového) a polonízkého (atletického) startu v softballe. Dalším cílem bylo srovnání těchto startů u sprinterů a následné vzájemné srovnání se softbalistkami.

**Metody:** V diplomové práci jsem využil především analýzu dokumentů. Vycházel jsem jak z české literatury, tak i ze zahraniční. Mezi zahraničními zdroji se jednalo především o vědecké výzkumy či odborné studie a články z vědeckých časopisů. Problematika byla úzce spojena s výběhy z met v softballu, atletickými starty a silovým tréninkem zaměřeným na dynamickou složku. Detailně pak byl zkoumán polovysoký a polonízký start.

**Výsledky:** Bylo zjištěno, že výběh z pozice polovysokého startu na 20 m ve srovnání s výběhem z polonízkého startu přináší lepší výsledky u softbalistek, a to o 0,06 s. U atletů byl rozdíl pouze 0,01 s. Zásadní diference byly pozorovány u softbalistek již na prvních 5 metrech, kde se utvářel první časový rozdíl, který byl postupně navyšován až do konce úseku.

**Klíčová slova:** běhání po metách, běhání v softballe, atletický start, tříoporový start, polovysoký start, polonízký start