

## **Abstrakt**

**Název:** Starty sprinterských disciplín spastické atletky a specifika tréninkového procesu

**Cíle:** Cílem práce bylo analyzovat specifika atletického tréninku u spastické atletky třídy T38 a sledovat jeho dlouhodobý vliv.

**Metody:** Naše práce je empiricko – teoretickou studií. Vzhledem k jedinečnosti tématu byla zvolena metoda případové studie (intraindividuální sledování), v rámci které se jednalo o longitudinální kvalitativní sledování jedné spastické atletky – sprinterky v průběhu její vrcholové sportovní kariéry a jednorázovou analýzu zaměřenou na hodnocení různých typů startů. Toto šetření mělo kvalitativní i kvantitativní část. Kvalitativní část spočívala v interpretaci 2D analýzy videozáznamů tří druhů startů spastické sprinterky (nízkého startu, polonízkého startu a nízkého startu se šikmým postavením paží) a jejich porovnáním s optimálním provedením výběhové polohy popsaném v odborné literatuře, kvantitativním prvkem bylo porovnávání průměrných časů desetimetrových postartovních úseků. Výzkumný soubor je tvořen atletkou (spastickou sprinterkou) na úrovni reprezentace ČR.

**Výsledky:** Z našeho výzkumu vzešlo, že pro námi sledovanou atletku je z hlediska kvality provedení výběhové polohy dle tří měřených kritérií (extenze těla, úhel mezi stehny a úhel mezi stehnem a trupem) nejlepší start polonízký naopak nejhorší start nízký. Ovšem z hlediska časů dosažených na desetimetrovém úseku je nejlepší variantou startu nízký start se šikmým postavením paží. Dále pak předkládáme přehled funkčních poruch probandky souvisejících s tréninkovým procesem a na základě zjištěných skutečností nabízíme příkladovou baterii kompenzačních cvičení vhodných pro spastické atlety třídy T38. Předpokládáme, že aplikace poznatků získaných z našeho výzkumu pomohou doplnit tréninkové metody spastických atletů třídy T38.

**Klíčová slova:** spasticita, polonízký start, nízký start, nízký start se šikmým postavením paží, výběhová poloha, funkční poruchy, kompenzační cvičení