

## ABSTRAKT

- Název:** Využití statického a dynamického strečinku v tréninku dívek kadetské kategorie ve sportovním aerobiku
- Cíle:** Cílem práce je prostřednictvím názorů trenérů sportovního aerobiku zjistit typ, způsob a využití statického a dynamického strečinku dívek kadetské kategorie v tréninku sportovního aerobiku. Teoretickou část tvoří rešerše dané problematiky. V praktické části je použito dotazníkové šetření a rozhovor, veden osobně autorem diplomové práce či zaslán e-mailem, případně veden telefonicky, nebo jinak on-line. Výstupy z tohoto dotazníku + rozhovory jsou následně analyzovány, vzájemně komparovány a vyhodnocovány s konkrétními jasnými výstupy.
- Metody:** Práce se skládá z teoretické a praktické části, přičemž část teoretická je pojata deskriptivně. Ve výzkumné části je použita metoda kvalitativního výzkumu – dotazník. Prostřednictvím dotazníku a formou řízeného rozhovoru jsou dotazováni trenéři sportovního aerobiku. Rozhovor je veden osobně, dle připravených otázek, a odpovědi jsou následně logicky tříděny, vyhodnocovány a komentovány. K vlastnímu třídění a analýze získaných dat je použita popisná statistika.
- Výsledky:** Výsledky práce ukázaly typ, způsob a využití statického a dynamického strečinku v tréninku dívek kadetské kategorie sportovního aerobiku. Ukázaly, jak je flexibilita důležitá, jaké metody rozvoje flexibility jsou mezi trenéry nejpoužívanější a proč. Bylo zjištěno, že názory a postoje jednotlivých trenérů v rámci sportovního aerobiku jedné věkové kategorie se mnohdy liší.
- Klíčová slova:** sportovní aerobik, statický strečink, dynamický strečink, kyčelní kloub, pohybový systém