

## **Abstrakt**

**Název:** Rozvoj flexibility a kompenzace na různé výkonnostní úrovni moderní gymnastiky v České republice

**Cíle:** Cílem práce je zjistit, jakým způsobem jsou prováděna cvičení na rozvoj flexibility. Dále zda jsou dívky vedeny ke správnému rozcvičování a kompenzaci v rámci tréninku i mimo něj. Informace jsou zjišťovány pomocí rozhovorů s trenérkami různých úrovní moderní gymnastiky. Další cílem je tréninky na rozvoj flexibility porovnat v rámci úrovně i mezi úrovněmi a zjistit rozdíly.

**Metody:** Informace byly získány z rozhovorů s trenérkami moderní gymnastiky v ČR. Ty byly následně analyzovány. Některé otázky byly vyhodnoceny pomocí statistických metod kvantitativního výzkumu.

**Výsledky:** Z pěti hypotéz byly tři potvrzeny a dvě nepotvrzeny. Největší rozdíly byly zjištěny mezi volným programem a dalšíma dvěma programy. Hlavní rozdíl se týkal délky tréninkových jednotek a od toho se odvíjely i další odlišné odpovědi. V některých otázkách panovala shoda všech nebo většiny trenérek, bez ohledu na úroveň, na které působí.

**Klíčová slova:** Flexibilita, Rozvoj, Kompenzace, Moderní gymnastika, Programy MG, Dysbalance