

## **Abstrakt**

**Název:** Atributy flexibility ve sportovní gymnastice dívek

**Cíle:** Cílem práce je vyprofilovat význam flexibility ve vztahu k výkonu ve sportovní gymnastice dívek. Tím jsou míněny atributy vztahující se k rozsahu pohybu v kloubních spojeních z hlediska estetických kritérií, z hlediska účelné techniky pohybu i z hlediska zdravotní prevence.

**Metody:** Práce má charakter přehledové studie vycházející z rešerše dostupných materiálů. Účelem je shromáždit informace, následně je utřídit a interpretovat formou doporučení ve vztahu k problematice rozvoje flexibility ve sportovní gymnastice. Tato práce není experimentální, jedná se o deskriptivní práci a její struktura není spojena s hypotézami ani s kladením vědeckých otázek.

**Výsledky:** Výsledky této práce jsou prezentovány formou obecně platných zákonitostí a doporučení ve vztahu k problematice rozvoje flexibility s přesahem do specifické oblasti sportovní gymnastiky. To je podkladem návrhu konkrétního pohybového programu zaměřeného na rozvoj flexibility u gymnastek mladšího školního věku.

**Klíčová slova:** flexibilita, technika pohybu, strečink, hypermobilita, držení těla