

Abstrakt

Název: Rozvoj flexibility ve sportovní gymnastice u dětí mladšího školního věku.

Cíle: Hlavním cílem této práce bylo vytvořit intervenční program zaměřený na rozvoj flexibility sportovních gymnastek mladšího školního věku a současně provést měření úrovně flexibility vybraných gymnastek, které je hlavní oporou a východiskem pro tvorbu samostatné tří měsíční intervence.

Metody: Ke zpracování bakalářské práce bylo vybráno 5 testů mezinárodní gymnastické federace (FIG), které posuzují úroveň flexibility u ženské soutěžní kategorie. Probandky absolvovaly vstupní měření, následně zařazovaly po dobu 3 měsíců do své tréninkové jednotky vytvořený intervenční program a po uplynulé době absolvovaly výstupní měření.

Výsledky: Vytvořený intervenční program měl na rozvoj flexibility pozitivní vliv. Testované dívky po tří měsíční intervenci zlepšily své bodové výsledky ve všech 5 testovaných cvicích a zlepšily tak svoji úroveň flexibility.

Klíčová slova: gymnastika, sportovní gymnastika, mladší školní věk, flexibilita, intervence