

ABSTRAKT

Práce je zaměřena na pasivní a aktivní formy regenerace u sportovců. V první části práce jsou shrnuty teoretické poznatky o různých formách regenerace a jejich využití pro sportovce i nesportovce. Jsou zde zmíněny i faktory, které ovlivňují sportovní výkon a působí na něj negativně. V závěru teoretické části je charakterizováno 10 vybraných sportů, které poslouží pro výzkumnou část.

Praktická (výzkumná část) porovnává informace získané od profesionálních sportovců i sportovců, kteří se sportu věnují rekreačně, s obecnými doporučeními, jaké formy regenerace využívat.

Práce je primárně určena pro sportovce a jejich trenéry, aby pomocí regenerace dosáhli lepších výkonů a výsledků, ale může být návodem i pro široké (nesportovní) okolí.