

## Abstrakt

**Název bakalářské práce:** Využití regenerace u mladých fotbalistů a subjektivní vnímání efektu regenerace

**Cíle:** Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, jakou roli hraje regenerace u mladých fotbalistů, jaké regenerační prostředky nejčastěji využívají a jak subjektivně vnímají efekt regenerace. Vedlejším cílem je vytvořit doporučení pro efektivní využití regenerace v tréninkovém procesu mladých fotbalistů na základě podkladů z odborné literatury a studií, doplněné mojí zkušeností v rámci regenerace ve fotbale.

**Metoda:** Jedná se o práci teoreticko-empirickou s využitím kvantitativního výzkumu, kde byla data získána anketním šetřením. Anketního šetření se zúčastnilo celkem 45 respondentů z mládežnických fotbalových klubů AC Sparta Praha, FK Motorlet Praha a FK Jinočany. Účastníci obdrželi anketu v tištěné podobě.

Anketní šetření obsahovalo celkem 21 otázek. Uváděny byly pouze odpovědi na otázky a věk. Jednalo se o uzavřené i otevřené otázky, které mi sloužily k zodpovězení hlavního cíle bakalářské práce. Sběr dat probíhal v květnu roku 2024.

**Výsledky:** Z výsledků je patrné, že většina dotázaných hráčů vkládá regeneraci patřičnou důležitost. Dle výsledků z anketního šetření využívá nejvíce hráčů, napříč fotbalovými kluby, pro svou regeneraci ve fotbale strečink, suplementaci, bazén a s ním spojené plavání, kompenzační cvičení a saunu. Z výsledků dále vyplývá, že mladí fotbalisté vnímají efekt regenerace ze subjektivního hlediska pozitivně a v poslední řadě jsou patrné rozdíly v přístupu hráčů k regeneraci mezi jednotlivými mládežnickými kluby. Avšak všechny 3 mládežnické fotbalové kluby hrají výkonnostně odlišnou soutěž.

Závěrem jsem připravil návrh doporučeného regeneračního plánu.

**Klíčová slova:** zotavení; trénink; mládež; fotbal