

## **Abstrakt**

**Název práce:** Možnosti regenerace ve vrcholové sportovní gymnastice žen.

**Cíl práce:** Pomocí dotazníkové akce zjistit informovanost klubů o možnostech regenerace a názory hlavních trenérů na její potřebnost. Zjistit poskytované regenerační prostředky ve vybraných klubech sportovní gymnastiky v ČR a v zahraničí.

**Metoda:** Pro výzkum byla použita explorativní metoda prostřednictvím techniky nestandardizovaných dotazníků s otevřenými a uzavřenými otázkami. Rozesláno bylo e-mailem 27 dotazníků. Vráceno, řádně vyplněno a dále zpracováno bylo 6 dotazníků.

**Výsledky:** Výsledkem práce je přehled možných regeneračních procedur a reakce oslovených klubů na jejich aplikaci.

**Klíčová slova:** sportovní gymnastika žen, fyziologie, regenerace, dotazník.