

ABSTRAKT

- Název:** Plavecká gramotnost pozemních hokejistek.
- Cíle:** Získat a analyzovat údaje o úrovni plavecké gramotnosti pozemních hokejistek. Jejich vnímání plavecké gramotnosti pro život, využití v oblasti regenerace a jako nespecifického tréninkového prostředku.
- Metody:** Analýza odborné literatury, dotazníkové šetření, případová studie, vyhodnocení dat a grafická prezentace výsledků.
- Výsledky práce:** Pozemní hokejistky jsou plavecky gramotné, benefity plavání však nevyužívají jako nespecifický tréninkový prostředek, ani v oblasti regenerace.
- Klíčová slova:** Pohybová gramotnost, plavecká gramotnost, pozemní hokej, sportovní výkon, regenerace