

ABSTRAKT

Název: Vliv vybraných regeneračních metod po kondičním tréninku v letní přípravě na extraligové hráčky florbalu.

Cíle: Cílem bakalářské práce je zkoumat a porovnávat metody regenerace u hráček florbalu. Zkoumat efekt sportovní masáže, regenerace v chladné vodě a pasivní regenerace (odpočinku) na pozátěžovou bolest svalů dolních končetin (DOMS), subjektivní vnímání metod a vliv na svalové zkrácení.

Metody: Kvantitativní výzkumné šetření formou kvaziexperimentu sledovalo efekt rozdílných regeneračních metod u souboru 15 extraligových hráček florbalu. Jako metodu sběru dat jsem použila dotazník vlastní konstrukce založený na subjektivním posuzování, formou vizuální analogové škály. Ten byl probandkám rozdán před samotným začátkem testování. Dále jsem v práci využila test sit and reach, který posuzoval zkrácení či prodloužení svalů dolních končetin. Pro výzkum jsem si zvolila za cílovou skupinu 15 extraligových hráček florbalu týmu Ivanti Tigers ve věku 18 až 30 let.

Výsledky: Z hodnot, které jsem získala z dotazníku, je zřejmé, že ze zkoumaných regeneračních metod je 67 % dotazovaných nejvíce příjemná sportovní masáž. Čtrnáct probandek, tedy 93,3 % z nich uvedlo, že po 48 hodinách se na škále bolesti po masáži pohybují mezi 0 a 1, což dokazuje vysoké odbourání bolesti. Výsledky testu sit and reach prokázaly, že sportovní masáž dolních končetin jej dokáže ovlivnit v průměru o 2,5 centimetru.

Klíčová slova: Sportovní masáž, chladová terapie, regenerace, florbal.