

Cíle práce : Zjistit informovanost a využívání regeneračních procedur u zásahových policejních jednotek České republiky a případně u speciálních jednotek v zahraničí. Dalším cílem je získat hlubší a ucelenější přehled o možných regeneračních procedurách a tyto nově získané poznatky zdokumentovat a jako důvěryhodné informace předat příslušníkům zásahových jednotek k dalšímu využití. Tímto krokem usnadnit policistům přístup k informacím v této oblasti, nastítnit jim výhody a povzbudit je k využívání regenerace, k ochraně jejich zdraví a zefektivnit přípravu na jejich každodenní náročné povolání.

Metoda : K zjišťování stavu a úrovně regenerace příslušníků zásahových jednotek byla použita metoda ankety, které se zúčastnili příslušníci sedmi zásahových policejních jednotek České republiky a 4 speciálních policejních jednotek států EU. Jde o anketu, která je účelová a proto její výsledky nemají širokou obecnou platnost.

Výsledky : Výsledky ukazují, že nejnáročnější pracovní aktivitou je tělesná příprava, nejčastějšími úrazy jsou úrazy končetin a kloubů a nejvíce využívané druhy regenerace jsou sauna a masáž. Osvětlují rovněž informovanost a přístup policistů k regeneračním procedurám. Na základě analýzy pracovního zatížení, jsou navrhovány optimální regenerační postupy a jejich možné využití příslušníky zásahových policejních jednotek.

Klíčová slova: regenerace, regenerační procedury, zlepšení sportovního výkonu, výživa, policejní zásahové jednotky