

## **Abstrakt:**

Tato bakalářská práce se zabývá využitím sportovní masáže v rámci regenerace po sportovní zátěži, před i během ní. Sportovní masáž je všeobecně rozdělena k využití k přípravě na sportovní výkon, jako pomoc při rozcvičování, jako specifická pomoc při protahování, k podpoření zotavovacích procesů po zátěži, k lepší psychické kondici sportovce a jako specifická pomoc při doléčování zranění.

Cílem bakalářské práce je zmapovat a následně porovnat využití sportovní masáže v různých sportovních odvětvích a dalších regeneračních metod. Vybranými sportovními odvětvími pro komparaci jednotlivých regeneračních zázemí ve sportovních klubech jsou lední hokej, fotbal, házená, florbal, atletika a sportovní cheerleading.

Autorka stanovila svůj výzkum na základě pěti předem formulovaných hypotéz, které použitými metodami dotazníkového šetření (zpracováním dat členů sportovních klubů) a analyzováním na vybraném a porovnatelném vzorku v rámci oddílů vybraných sportovních odvětví, v závěru své práce verifikuje.

Použitými metodami výzkumu jsou komparace a analýza dat na základě dotazníkového a rozhovorového šetření. K potřebě analyzovat skutečnou úroveň regeneračního zázemí vrcholového sportu v rámci vybraných sportovních odvětví byla autorka motivována i svou zkušeností, neboť sama do jednoho ze sportovních klubů patřila. Při psaní této práce autorka čerpala z rozsáhlé bibliografické databáze. Velkou oporou jí byly rady vedoucího práce, zvláště v oblasti stylistiky a logické provázanosti, a také její praxe v rámci tělesné kultury, trenérství v oblasti plavání a tréninků v oddíle sportovní gymnastiky, kde byla dlouholetou reprezentantkou.

**Klíčová slova:** sportovní masáž, regenerační metoda, sportovní odvětví, regenerace