

## **Abstrakt**

**Autor:** Bc. et Bc. Adéla Markvartová

**Název:** Náhledy běžců na střední a dlouhé tratě na regeneraci ve sportu

**Cíle:** Cílem diplomové práce je zjistit názory běžců na střední a dlouhé tratě na regeneraci ve sportu a porovnat jednotlivé regenerační metody z hlediska jejich využití vzhledem k pohlaví běžců a vzhledem ke specializaci běžců.

**Metodika:** Diplomová práce je rozdělena na dvě hlavní části – část teoretickou a část výzkumnou. V teoretické části jsou zpracována teoretická východiska zabývající se regenerací ve sportu a ve výzkumné části zjišťují názory běžců na střední a dlouhé tratě, na regeneraci ve sportu a porovnávají jednotlivé regenerační metody z hlediska jejich využití vzhledem k pohlaví běžců a vzhledem ke specializaci běžců. Byla využita metoda dotazování pomocí nestandardizovaného dotazníku. Během Mistrovství České republiky v atletice, které se konalo 18. – 19. června v Táboře, bylo osloveno 110 atletů, kteří závodili v bězích na střední a dlouhé tratě. Nestandardizovaný dotazník zodpovědělo celkem 91 atletů, z toho 46 mužů a 45 žen.

**Výsledky:** Výzkum ukázal, že si běžci uvědomují důležitost regenerace v tréninkovém procesu. Avšak muži jsou více přesvědčeni o působení regenerace z hlediska ovlivnění výkonnosti a taktéž z hlediska prevence zranění. Mezi nejvyužívanější metody a prostředky regenerace patří mechanoterapie, konkrétně masáž (automasáž), pozitivní termoterapie, tedy sauna nebo parní lázeň a dále byly často využívány prostředky regenerace pohybem, jako je protahovací cvičení, plavání a klus.

**Klíčová slova:** atletika, běhy na střední a dlouhé tratě, regenerace, názory, dotazník