

## **Abstrakt**

**Název:** Využití regenerace studenou vodou v plaveckém tréninku.

**Cíle:** Cílem práce je zjistit, zda plavecké oddíly České republiky v rámci tréninkového procesu využívají regeneraci studenou vodou.

**Metody:** Výzkum byl realizován prostřednictvím dotazníkové metody. Sběr dat byl proveden v rámci plaveckých oddílů České republiky registrovaných pod Českým svazem plaveckých sportů. Metoda matematicko – statistická byla využita pro zpracování získaných dat. K usnadnění jejich vizuální analýzy a k celkovému posouzení bylo použito grafického a tabelárního znázornění.

**Výsledky:** Výsledky dotazníkové metody naznačily, jakým způsobem je využívána regenerace studenou vodou v plaveckých oddílech České republiky. Bylo zjištěno, že plavečtí trenéři v České republice využívají regeneraci studenou vodou zcela minimálně. Potvrdilo se, že důvodem je nízká informovanost o uvedené regenerační metodě. Jako dalším důvodem se potvrdila nedostatečnost prokazatelných účinků dané regenerační metody pro plavání. Výpovědní hodnota výsledků byla snížena nízkou návratností dotazníků.

**Klíčová slova:** Plavecký trénink, zotavení, studená voda, regenerace.