

## **Abstrakt**

**Název práce:** Využití sportovních masáží ve sportovních klubech v regionu Mladá Boleslav.

**Zpracovala:** Kristýna Sobotková

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Ladislav Pokorný

**Katedra:** Katedra tělesné výchovy

**Cíl práce:** Cílem práce je zmapovat a porovnat využívání regeneračních prostředků se zaměřením na sportovní masáže ve sportovních klubech různých sportovních odvětví, která se věnují nejvyšší soutěži v regionu Mladá Boleslav.

**Metoda práce:** K tvorbě diplomové práce byla použita metoda dotazníku, rozhovoru analýzy a porovnání.

**Výsledky práce:** Výsledkem je detailní prozkoumání vrcholových sportovních klubů v Mladé Boleslavi se zaměřením na regeneraci a využívání sportovních masáží. Nejlepší možnosti regenerace mají z testovaných klubů v Mladé Boleslavi fotbalisté a hokejisté. Tyto kluby mají podobné zázemí pro regeneraci, mají na výběr z celé řady regeneračních technik a maséři jim jsou dispozici každý den. Florbalisté mají svou masérku, ale nemají dostatečné zázemí pro regeneraci. Improvizovanou masérnu mají v posilovně a kád' s ledovou vodou v šatně. Navíc dostávají příspěvky na návštěvy veřejných wellness zón v Mladé Boleslavi. Nejhorší podmínky mají závodnice aerobiku, které, i při svém zatížení, nemají ani své zázemí ani maséra. Regeneraci však nezanedbávají a navštěvují veřejné wellness zóny a sportovní masáže individuálně.

**Klíčová slova:** sport, sportovní trénink, zatížení, únava, zotavení, regenerace, sportovní masáž