

## **Abstrakt**

**Název:** Význam regenerace v procesu služební tělesné výchovy u vybraných příslušníků AČR

**Cíle:** Hlavním cílem této práce bylo zjistit postoj k regeneraci u vojáků Čestné stráže AČR.

**Metody:** Kvantitativní výzkum proběhl formou anketního šetření. Data byla získána pomocí elektronického online dotazníku, který byl vytvořen na platformě Google Forms. Získaná data od 85 aktivně zúčastněných respondentů byla následně vyhodnocena.

**Výsledky:** Data, která byla získána pomocí elektronického online dotazníku uvádí, že 90,6 % respondentů využívá některé regenerační procedury. Nejvíce využívanou regenerační procedurou je u 81,8 % respondentů kombinace sauny a páry. 41,6 % dotazovaných využívá regenerační procedury několikrát týdně a 32,5 % respondentů regenerační procedury využívá alespoň 1x týdně. Dále si 51,6 % respondentů představuje termín regenerace jako komplexní pojem, který zahrnuje spánek, odpočinek, zotavení organismu po fyzické zátěži, cílené využívání regeneračních procedur, obnovu energie a nezbytnou složku procesu fyzické přípravy.

**Klíčová slova:** regenerace, služební tělesná výchova, Armáda České republiky, Čestná stráž