

Abstrakt

Název bakalářské práce: Využívání regeneračních procesů u hráčů ledního hokeje

Cíl práce: Cílem této práce bylo identifikovat, které regenerační procedury jsou mezi hráči ledního hokeje nejčastěji využívány, dále zjistit frekvenci jejich používání a prozkoumat dopad těchto procedur na jednotlivé hráče. Záměrem bylo nejen zjistit oblíbenost a pravidelnost využívání konkrétních regeneračních metod, ale také pochopit, jakým způsobem tyto procedury ovlivňují psychickou stránku, výkonnost a schopnost hráčů zvládat stresové situace v průběhu soutěžních utkání.

Metody: Pro získání dat byla zvolena anonymní nestandardizovaná online anketa v českém jazyce, která byla speciálně určena pro hráče ledního hokeje starší 18 let. Anketa byla koncipována tak, aby hráčům umožnila sdílet své zkušenosti s důrazem na jejich tréninkový a regenerační režim. Výzkumu se zúčastnilo celkem 70 hráčů ledního hokeje, kteří reprezentovali různé hokejové ligy. Tato rozmanitost účastníků umožnila získat širší spektrum dat a poskytl pohled na regenerační procedury a preference mezi hokejisty napříč různými soutěžemi.

Výsledky: Pomocí anketního šetření bylo zjištěno, že hráči ledního hokeje preferují jako hlavní regenerační proceduru ledové koupele, které spadají pod vodní procedury. Tyto procedury se řadí mezi nejčastěji využívané a hráči je aplikují v průměru 2-3x týdně. Výsledky šetření ukázaly, že po absolvování regeneračních procedur hráči pocítovali výrazné zlepšení své psychické stránky. Kromě toho uvedli, že pravidelné využívání těchto metod výrazně zvýšilo jejich schopnost zvládat stresové situace. Dále hráči zaznamenali, že pravidelná regenerace přispěla ke zlepšení jejich výkonu během mistrovských utkání, což vedlo k lepším výsledkům a vyšší celkové spokojenosti s jejich sportovními výkony.

Klíčová slova: regenerace; lední hokej; únava; preference