

ABSTRAKT

Název: *Spánek v regeneraci sportovců*

Cíle: Hlavním cílem této práce je pomocí dotazníkového šetření zjistit, zda se sportovci zabývají kvalitou spánku a jak ji vnímají. Dalším cílem je zjistit, zda sportovci dodržují pravidla spánkové hygieny a zda a jak se snaží ovlivnit kvalitu spánku.

Metody: pro sběr dat bylo použito dotazníkové šetření, které obsahovalo 30. otázek. Jednalo

se o nestandardizovaný dotazník vlastní konstrukce. Dotazník byl zaměřen na aktivní a

rekreační sportovce.. Byl distribuován elektronicky. Zkoumaný soubor tvořilo 90 respondentů

(54 mužů a 36 žen).

Výsledky: Po vyhodnocení dotazníkového šetření jsme zjistili, že naši respondenti sportují

většinou 4-5krát týdně a spánek považují za velmi důležitý aspekt regenerace těla a mysli.

Většina respondentů spí 7 až 8 hodin denně. V rámci spánkové hygieny před spánkem abstinují

od alkoholu, kávy a nikotinu, aby si zajistili kvalitní spánek a zlepšili svou výkonnost. Zjistili

jsme však také, že většina našich respondentů těsně před spaním nedodržuje opatření ohledně

elektronických zařízení ale na druhé straně usíná v tichu a tmě. Výsledky dotazníku ukazují,

že sportovci mají celkově pozitivní postoj ke spánkové hygieně a spánkovému režimu vzhledem

k výhodám, které přináší jejich sportovnímu výkonu.