

Abstrakt

Název: Analýza využití regeneračních prostředků u nejvyšší basketbalové soutěže žen a starších dorostenek v ČR

Cíle: Cílem této diplomové práce bylo analyzovat formu a frekvenci provádění regenerace u basketbalistek hrající nejvyšší basketbalovou soutěže žen a starších dorostenek v České republice v sezóně 2009/2010.

Metody: V práci jsme použila metodu kvantitativní analýzy. Získ dat jsem provedla anketním šetřením. Respondentky dotazované v anketním šetření byly hráčky basketbalových družstev – extraligové starší dorostenky a ligové ženy. Tyto družstva hrají ve své kategorii nejvyšší organizovanou soutěž v České republice v sezóně 2009/2010. Anketa obsahovala 14 položek. Čtyři položky byly uzavřené a 10 otevřených. Tři z nich byly polytomické. První čtyři položky se týkaly obecných informací, jako jsou věk dotazovaných, hraná soutěž, odehrané minuty v utkání a objem tréninkové zátěže. Ostatních 10 položek zjišťovalo formu a frekvenci provádění regeneračních postupů.

Výsledky: Anketní šetření se zabývalo pouze jednou složkou regenerace a to biologickými prostředky. Podle očekávání hráčky ve vysoké frekvenci využívají masáže a speciální výživové doplňky. Ve všech tréninkových jednotkách je zařazeno strečinkové cvičení. Málo se aplikují vodní regenerační procedury a sauna.

Klíčová slova: basketbalová příprava, regenerace, regenerační postupy