

Abstrakt

Název: Hodnocení úrovně pohybové aktivity, tělesné zdatnosti a motorických dovedností u mladých hráčů fotbalu

Autor: Filip Zitta

Vedoucí práce: Mgr. Jakub Kokštejn, Ph.D.

Cíle práce: Cílem je provést týdenní monitorování pohybové aktivity, zjistit úroveň tělesné zdatnosti a motorických dovedností.

Metody: Sledované soubory tvořili hráči FK Příbram (n=28; věk 10,3±0,7 let). Pro získání potřebných dat o pohybové aktivitě bylo použito akcelerometrů Actigraph GT3X. Pro zjištění úrovně tělesné zdatnosti byl použit Unifittest 6-60 a pro zjištění úrovně motorických dovedností byl použit TGMD-2 test.

Cíle: Průměrná denní doba strávená ve střední nebo vysoké aktivitě byla stanovena na 80 min a přesáhla denní doporučené množství. V testu tělesné zdatnosti dosáhlo 43 % dětí hodnocení nad průměrem a 35,7% pod průměrem. Zbytek dosáhl průměrného hodnocení. V testu motorických dovedností nebyl nikdo hodnocen dobře nebo velmi dobře. Nadprůměrného hodnocení dosáhlo pouze 7%. Většina dětí (42,9%) byla hodnocena průměrně, pouze 17,8% bylo hodnoceno slabě nebo velmi slabě.

Klíčová slova: pohybová aktivita, motorické dovednosti, tělesná zdatnost, akcelerometr, Unifittest 6-60, TGMD-2, akcelerometr