

Abstrakt

Název: Sportovní pohybová aktivita hráčů fotbalu v žákovských kategoriích v týdenním režimu

Cíle: Cílem práce je sledování a zhodnocení objemu sportovních pohybových aktivit pro žákovské kategorie hráčů fotbalu u týmu AC Sparta Praha U-14 a FC Tempo Praha U-15 v rámci celého týdne. Současně bylo cílem konfrontovat objem sportovních pohybových aktivit se zdravotními doporučeními o pohybových aktivitách pro zdravý vývoj jedinců v této věkové kategorii.

Metody: Pro tuto bakalářskou práci byl využit internetový systém Indares k získání dat o sportovních PA respondentů. Byla použita výzkumná metoda online dotazování. Výzkumný soubor byl tvořen hráči věkové kategorie U-14 z klubu AC Sparta Praha (n = 13; věk = 13, 7; SD = 0, 6) a U-15 z klubu FC Tempo Praha (n = 18; věk = 14, 7; SD = 0, 5).

Výsledky: Fotbalem stráví hráči fotbalu v žákovských kategoriích 78, 8 % času z celkového týdenního objemu, 21, 2 % času připadá na ostatní sportovní PA. Hráči AC Sparta Praha dosáhli průměrně vyššího času stráveného sportovními PA než hráči FC Tempo Praha v týdenním režimu. Hráči AC Sparta Praha strávili průměrně 113, 2 minut/den sportovními PA, zatímco hráči FC Tempo Praha 70, 2 minut/den. Spartaňané dosáhli v průměru hodnoty 4813, 2 MET-minut/týden, hráči FC Tempo Praha dosáhli hodnoty 2880, 6 MET-minut/týden, čímž oba týmy překonaly doporučení (ACSM). Průměrné denní hodnoty energetického výdeje dosahovaly u hráčů AC Sparta Praha 12, 6 kcal/kg/den, u hráčů FC Tempo Praha pak hodnoty 6, 7 kcal/kg/den.

Klíčová slova: Indares, pohybová aktivita, týden, fotbal, mládež