

## **Abstrakt**

**Název:** Výživa u dětí ve fotbale

**Cíle:** Cílem této práce bylo zjistit stravovací návyky u kategorie žáků U14 ve fotbale. Konkrétně byly sledovány tři dny – tréninkový den, zápasový den a den volna. Dále bylo zjišťováno, jak se tyto dny mezi sebou liší. Na základě zjištěných výsledků bylo cílem následně vydat doporučení pro optimalizaci stravovacích návyků u měřené skupiny.

**Metody:** Diplomová práce byla realizována jako průřezová studie. K získání informací o stravovacích zvycích byl použit standardizovaný výživový dotazník. Neparametrické statistické metody byly použity v rámci analýzy dat.

**Výsledky:** Do výzkumu bylo zařazeno 12 chlapců ve věku 12–13 let věnujících se fotbalu na úrovni žákovské ligy. Jednalo se o mládež z České republiky. U chlapců byl zjištěn nedostatečný energetický příjem a nedostatek zejména sacharidů. Nejvyšší nedostatky byly naměřeny během zápasového dne. Naopak nejvyšší hodnoty byly zaznamenány během volného dne. Z hlediska pitného režimu nebyly zjištěny závažné odlišnosti v porovnání s doporučeními.

**Závěr:** Z hlediska energetického příjmu a příjmu makronutrientů studie nepotvrdila odlišné příjmy během jednotlivých dnů. Z pohledu fyzické aktivity byla potvrzena odlišnost fyzické náročnosti napříč jednotlivými dny.

**Klíčová slova:** fotbal, výživa, mládež, fyzická zátěž, stravování

