

## **Abstrakt:**

**Název práce:** Výživa hráčů kopané SK Dynamo České Budějovice B

**Cíle práce:** Podat ucelený přehled o problematice výživy ve sportu s důrazem na kopanou. Pomocí antropometrického vyšetření stanovit antropometrické údaje k určení procenta depotní tukové tkáně a somatotypu. Dále na podkladě dotazníkových šetření zjistit výchozí data z oblasti výživy (tzn. celkový energetický příjem, procentuelní zastoupení makrolátek, kvantitativní hodnota přijatých makrolátek, celkové množství přijatých tekutin a mikrolátek, časové rozložení přijaté stravy) a data pro stanovení odhadu energetického výdeje. Na základě šetření odhalit špatné či nevhodné stravovací návyky sledovaných hráčů kopané a navrhnout jejich nápravu.

**Metoda:** Šetření se pro potřeby této diplomové práce zúčastnilo 5 profesionálních hráčů kopané SK Dynamo České Budějovice B týmu hrající ČFL, ve věkovém rozmezí 19 až 24 let. Hráči kopané byli vybráni záměrně, přičemž kritériem výběru byla ochota spolupracovat a jejich osobní zájem týkající se otázek výživy ve sportovní přípravě. U hráčů kopané bylo provedeno následující antropometrické vyšetření: stanovení tělesné výšky, stanovení tělesné hmotnosti, kaliperace podle Pařízkové, somatometrie ke stanovení somatotypu. Ke zjištění dat z oblasti výživy a pro odhad energetického výdeje byly použity nestandardizované dotazníky sestavené autorkou. Získaná data jednotlivých probandů byla použita k jejich individuální charakteristice.

**Výsledky:** Výsledky budou moci být využity v trenérské praxi na prohloubení vědomostí vedoucích ke správným výživovým návykům a postupům při stravování hráčů kopané na různých výkonnostních úrovních. Věříme, že tato práce pomůže odhalit a odstranit špatné či nevhodné stravovací návyky nejen přímo sledovaným hráčům kopané, ale že se z jejich chyb ponaučí i ostatní. Transfer bude možný i do jiných příbuzných sportovních odvětví.

**Klíčová slova:** výživa, energetický výdej, antropometrie, kopaná