

Bakalářská práce „Hodnocení velikosti pohybové aktivity adolescentních hráčů fotbalu výkonnostní úrovně“ se zabývá nalezením nových poznatků týkajících se velikosti a skladby pohybové aktivity adolescentních hráčů fotbalu. V teoretické části jsou shromážděny poznatky právě o pohybové aktivitě a zdravotních doporučeních týkajících se její skladby pro věkovou kategorii adolescentů. Velikost pohybové aktivity byla měřena pomocí snímače srdeční frekvence, akcelerometrů a písemného záznamu. Z hodnocení, které je uvedeno v závěrečné části práce vyplývá, že adolescentní hráči fotbalu výkonnostní úrovně nedosahují zdravotních doporučení týkajících se denního energetického výdeje v převažujícím počtu dnů v týdnu. Oproti tomu ve dnech, kdy probíhají tréninkové jednotky, tato doporučení několikanásobně přesahují. Co se týče průměrné délky spánku, bylo zjištěno, že většina hráčů mladší z obou kategorií přesahuje doporučení pro svůj věk, kdežto výsledky většiny hráčů starší kategorie zdravotním doporučením odpovídají.