

## **Vybrané charakteristiky vnútorného zaťaženia elitných mladých futbalistov v prípravných hrách s rôznymi parametrami**

### **Internal load of youth elite soccer players in various small-sided games**

*Pavol Peráček<sup>1</sup>, Matúš Bôžik<sup>2</sup>, Martin Mikulič<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> *Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, Slovensko*

*Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University, Slovakia*

<sup>2</sup> *Selangor State Development Corporation Football Club, Malaysia*

#### **Abstrakt**

*Cieľom práce bolo rozšíriť poznatky o vnútornom zaťažení elitných mladých hráčov vo futbale v prípravných hrách s rôznymi parametrami v kategórii do 15 rokov. Súbor tvorilo 16 elitných futbalistov. Družstvo bolo účastníkom 1. slovenskej ligy. Zisťovali sme čas, ktorý absolvujú hráči v bioenergetických zónach zaťaženia (% z maximálnej SF), v prípravných hrách s počtom hráčov 2:2, 3:3 a rozmermi ihriska 25 x 18 metrov a 30 x 25 metrov. V práci sme využili základné matematicko-štatistické charakteristiky a Wilcoxonov t-test pre neparametrické výbery. Zistili sme, že v kategórii do 15 rokov platí, že väčší počet hráčov (3:3) v prípravných hrách, indikuje menej času, ktorý hráči absolvujú v bioenergetických zónach 4 a 5. Nepriama úmera platí aj pri rozmeroch ihriska, v závislosti od času stráveného v záťažových zónach č. 4 a 5. Tzn., že ak zväčšíme rozmery ihriska, hráči stravia kratší čas v zónach, ktoré sú pre nás ťažiskové. Väčší rozmer ihriska spôsobuje menej času, ktorý hráči stravia v bioenergetických záťažových zónach. Ak chceme využiť prípravné hry ako komplexný tréningový prostriedok v rámci herného tréningu, musíme brať naše zistenia pri plánovaní tréningového procesu a jeho realizácii do úvahy.*

#### **Abstract**

*The main aim of the study was to find more information about the internal load of elite young soccer players in small-sided games with different parameters. The group consisted of elite soccer players (n = 16) in under 15 years category. The team participated in the 1st Slovak league. We've tracked the time spent by players in selected bioenergetics load zones (% of maximum HR) during small-sided games with 2:2, 3:3 players and 25x18-meter and 30x25-meter playing field. We used the basic mathematical-statistical characteristics and Wilcoxon t-test for non-parametric selections. We found that in the category under 15 years, a larger number of players (3: 3) in the small-sided games indicates less time spent in bio-energy zones 4. and 5. Indirect intentions also apply to the dimensions of the playing field, depending on the time spent in load*

*zones no. 4. and 5. That means that the larger the size of the playing field causes less time spent by players in bio-energy load zones that are imported to us. If we want to use them as a comprehensive training tool (game training), this is what we consider to be an adequate training tool.*

***Kľúčová slova:*** *futbal, vnútorné zaťaženie, srdcová frekvencia, prípravné hry, kategória do 15 rokov*

***Key words:*** *soccer, internal load, heart rate, small-sided games, category under 15 years.*