

## **Abstrakt**

**Název práce:** Analýza struktury a obsahu týdenního tréninkového mikrocyklu u hráčů fotbalu v kategorii U13 a U15

**Autor:** Adam Novotný

**Vedoucí práce:** Mgr. Jakub Kokštejn, Ph.D.

**Cíl práce:** Cílem bakalářské práce je komparace obsahu, struktury a časové efektivity tréninkového procesu v rámci týdenního mikrocyklu mezi fotbalovými kategoriemi mladší žáci (kategorie U13) a starší žáci (kategorie U15). Současně je cílem komparace obsahu a struktury tréninkového procesu zmíněných kategorií s doporučením Fotbalové Asociace ČR.

**Metody řešení:** Výzkumný soubor obsahoval dvě žákovské kategorie hráčů (U13 a U15). Pro sběr dat bylo využito neúčastněné pozorování a vytvoření videozáznamu z tréninkového třítýdenního mezocyklu. Významnost rozdílů vzhledem ke stanoveným hypotézám byla ověřena pomocí hodnocení koeficientu věcné významnosti Hedgesova  $g$  a také pomocí procent.

**Výsledky práce:** Tato studie zjistila významný rozdíl v užívání průpravných her mezi kategoriemi U13 (25,9 % z celkové náplně tréninku) a U15 (68,4 %). Významný rozdíl byl dle očekávání analyzován i u využití posilování. Kategorie U13 posilování se závažím nevyužila vůbec a volila spíše úpolovou metodu. Naopak U15 posilovala v 24,6 % času určeného pro kompenzace. U kategorie U13 bylo užívání sociálně-interakčních forem vždy mezi kategoriemi středně významné. U kategorie U13 se vyskytla individuální forma v 3 %, skupinová ve 49 % a hromadná ve 48 % a u U15 individuální forma v 0,7 %, skupinová v 37,6 % a hromadná v 61,7 % procentech. I u protahovacích cvičení byl taktéž zjištěn významný rozdíl v užívání: U13 29,9 % z celkového času kompenzací a U15 12,5 %. Očekávaně nevýznamný

rozdíl byl v efektivitě tréninkového procesu. Pod 20 % neaktivního času měly kategorie U13 (17,4 %) i U15 (18,7 %). Porovnání výsledku proběhlo mezi oběma kategoriemi a doporučením pro tréninkový proces od FAČR. Zde musely být přenastaveny proměnné právě na základě doporučení. Využití průpravných her a herních cvičení u U13 (13 %) bylo neočekávaně významně nižší, než FAČR doporučuje (55 %). Naopak U15 měla tréninkový proces ve třech ze čtyř proměnných nevýznamně rozdílný od doporučení FAČR, které je však vytvořené pouze pro kategorie mladších žáků (pro PH a HC je doporučeno 55 %, pro U15 49 %; pro silově-rychlostně-obratnostní cvičení a průpravné hry je doporučeno 15 %, pro U15 14 %; pro cvičení na individuální činnost s míčem je doporučeno 25 %, pro U15 15 %). Významně velký rozdíl se u obou kategorií vyskytuje při využívání kompenzací a strečinku. FAČR doporučuje 5 %, ale u U13 se vyskytovaly ve 23 % a u U15 ve 22 %.

**Závěr:** Na základě výsledků je doporučeno zvýšit využívání pohybových her u obou kategorií a častější využití průpravných her a herních cvičení u U13. V kategorii U15 by měla být více zastoupena skupinová a individuální forma na úkor hromadné. Práce by zároveň mohla sloužit jako metodický podklad pro FAČR k vytvoření doporučeného obsahu tréninkového procesu pro starší žáky.

**Klíčová slova:** fotbal, obsah tréninkového procesu, starší školní věk, mladší žáci, starší žáci