

# ABSTRAKT

**Název:** Analýza obsahu tréninkového procesu elitního českého fotbalového týmu kategorie U19

**Cíle:** Cílem práce je analýza tréninkového procesu vybraného týmu mládežnické akademie. Dílčím cílem poté bude srovnání těchto výsledků s již existujícími studiemi.

**Metody:** Výzkum využil kvantitativní metodu, kde jsme analyzovali tréninkový deník vedený v programu XPS. Sledovaný soubor tvořilo 21 hráčů týmu U19 z nejvyšší dorostenecké ligy v ČR v podzimním období sezony 2023/2024. Sledované proměnné zahrnovaly základní informace, druhy tréninkového procesu, metodicko-organizační formy a sociálně-interakční formy. Data byla zaznamenána a analyzována v programu Microsoft Excel, kde byl vypočten aritmetický průměr a směrodatná odchylka, a pomocí softwaru G\*Power byla provedena power analýza.

**Výsledky:** Na základě našich hypotéz jsme potvrdili častý výskyt směrových cvičení (24 min/trénink) oproti nesměrovým (4 min/trénink). Efektivní bylo i zapojování velkých her do tréninkového procesu (14 min/trénink) oproti středním (6 min/trénink) a malým hrám (5 min/trénink). Z toho vyplývá, že v kategorii dorostu se trenéři snaží co nejvíce přiblížit herním podmínkám skutečných utkání, čímž se odklání od her menšího formátu. Z metodicko – organizačních forem převládaly 3 formy, když právě jedna z nich je velice překvapující, a to průpravné cvičení 2. typu (24 min/trénink). Poté už měly správně početnější zastoupení forma herního cvičení 2. typu (8 min/trénink) a průpravná hra (19 min/trénink). Rovněž bylo zjištěno, že tým netrénuje většinu času v hromadné formě (42 min/trénink), ale skoro totožně pracuje se skupinovou formou (40 min/trénink). U vybraného týmu se porovnával čas strávený v kondičním tréninku, kdy byl opět podobný v obou obdobích, a to v přípravném (29 min/trénink) a hlavním (30 min/trénink).

**Závěr:** Z práce vyplývá, že je věnováno nedostatečné množství času cvičením se soupeřem a průpravným hrám pod tlakem v herních podmínkách. Na základě získaných dat můžeme doporučit vybírat cvičení s největší podobností situací vyskytující se v utkání. Dále na základě minimálního výskytu nesměrových cvičení doporučuji jejich zařazení, a to opět s herními podmínkami.

**Klíčová slova:** Analýza, fotbal, tréninkový proces, sportovní trénink, obsah tréninkového procesu, dorostenecká kategorie