

ABSTRAKT

Hlavním cílem bakalářské práce je komparace přípravného období ženských týmů AC Sparta Praha B a FK Teplice z hlediska jeho efektivity na rozvoj kondičních složek výkonu hráček. Dílčími cíli je zjištění úrovně kondičních schopností fotbalistek obou týmů a porovnání kondiční úrovně hráček na konkrétních hráčských pozicích mezi oběma týmy. Práce se zabývá problematikou kondičního tréninku ve fotbale a jeho specifiky a na základě těchto poznatků hodnotí tréninkové makrocykly. Výzkumný soubor celkem tvořilo 30 hráček (15 hráček první skupina, 15 hráček druhá skupina). Pro analýzu tréninkových plánů jsme použili čárkovací metodu. Měření kondiční úrovně hráček proběhlo terénním testováním pomocí Yoyo Intermitent Recovery Test 1. Výsledky ukázaly výraznější zlepšení první skupiny (AC Sparta Praha), která absolvovala více komplexní tréninkový makrocycklus z hlediska rozvoje kondičních schopností než skupina druhá (FK Teplice). Hráčky na postech krajních záložníků prokázaly ve vstupním i výstupním měření nejvyšší kondiční úroveň v týmu Sparty i Teplic. Zároveň první skupina vykázala dobré hodnoty při výstupním testování dle normy Yoyo IRT 1.