

## **Abstrakt**

**Název:** Komparace malých, středních a velkých her u elitních hráčů dorosteneckého fotbalu z pohledu zatížení.

**Cíl:** Cílem této práce bylo komparovat malé, střední a velké hry u elitních hráčů mládežnického fotbalu U17 z pohledu zatížení, kdy jsme používali různé formy intervalových her od malých přes střední až po velké.

**Metody:** Výzkumný soubor byl tvořen 18 hráči kategorie U17. Data byla zaznamenávána pomocí GPSspots přístrojů a hrudního pásu Polar T34. Hry byly rozděleny na malé formy, střední formy a velké formy. Každá z daných forem her se lišila počtem hráčů od 1 v 1 po 10 v 10, intervalem zatížení, počtem opakování, délkou odpočinku a velikostí hřiště. V průběhu testování jsme měřili rychlost (km/h), uběhnutou vzdálenost (m/min), srdeční frekvenci (tepů/min), počet všech sprintů a počet opakovaných sprintů.

**Výsledky:** Výsledky diplomové práce udávají, že maximální rychlost hráčů se zvyšuje se zvyšujícím se formátem hry. Největší maximální rychlosti dosahují hráči u LSG her. Srdeční frekvence se u komparovaných intervalových her pohybovala okolo hodnoty 167 tepů/min, u her MSG byla srdeční frekvence o dva tehy nižší. Z výsledků dále vyplývá, že malé formy her vykazují více opakovaných sprintů oproti středním a velkým hrám. Z hlediska překonané vzdálenosti za minutu jsou nejvhodnější LSG hry, oproti tomu MSG hry vykazují nejmenší překonanou vzdálenost.

**Závěr:** Při komparaci intervalových her nelze jasně určit vhodnou hru z hlediska srdeční frekvence či uběhnuté vzdálenosti. Pokud je cílem tréninkové jednotky rozvoj rychlostních schopností, je vhodné volit LSG hry v případě maximální rychlosti a SSG hry, pokud trenér chce, aby hráči sprintovali opakovaně.

**Klíčová slova:** fotbal, malé/střední/velké intervalové hry, zatížení, GPS systém