

Cíle: Cílem této práce je rozvoj koordinačních schopností ve fotbale žen. Nejprve je v práci rozebrán problém kondičního tréninku, plánování tréninkového makrocyklu a problematika tréninku dívek a žen. Koordinačním schopnostem je věnována značná část teoretické části. Poté navazuje praktická část, testování. Pro použití a zjištění úrovně koordinačních schopností byly použity testové disciplíny: Agility test, běh s kotoulem, skok snožmo na cíl, přeskoky mety a vertikální výskok s rotací trupu. Výsledky tohoto testování nás informovaly o úrovni koordinačních schopností sledovaných hráček i skupiny jako takové.

Metody: Literární rešerže, deskriptivní a názorné ukázky při obeznámení probandů s jednotlivými motorickými testy, pozorování probandů při vykonávání testů, testování a hodnocení výkonů v motorických testech, metoda test – retest, kvalitativní a kvantitativní statistické metody, logické metody (analýza, syntéza, indukce, dedukce).

Výsledky: Z hlediska dlouhodobé koncepce sportovního tréninku se koordinační schopnosti ukazují jako základní element úspěšného zvládnutí pohybových dovedností více či méně závislých na koordinaci. Pokud nejsou jednotlivé schopnosti rozvíjeny v tzv. senzitivních obdobích je velmi těžké toto promeškání dohnat a dosáhnout tak stejné úrovně získaných dovedností. Do budoucna je nevyhnutelná standardizace jak diagnostických prostředků, tak i způsobu hodnocení koordinačních schopností.