

## **Abstrakt**

**Název:** Srovnání ročních tréninkových plánů florbalových týmů v české a slovenské extralize mužů

**Cíle:** Cílem této diplomové práce je srovnání ročních tréninkových plánů v extralize mužů v České republice a Slovenské republice a na jejich základě, porovnání dosažených výsledků v sezóně 2017/2018 v nejvyšší soutěži.

**Metody:** Jedná se o kvantitativní výzkum – zjištění a porovnání objemu tréninku v nejvyšší české a slovenské soutěži. Ke splnění výzkumného cíle jsem využil metodu dotazování pomocí dotazníku s otevřenými otázkami. Výzkum byl proveden u českých a slovenských extraligových týmů. Dotazník vyplnilo celkem 20 českých a slovenských trenérů.

**Výsledky:** Na základě srovnání ročních tréninkových plánů jsem vyhodnotil, že týmy v české extralize mají o 40 % více tréninkových jednotek než na Slovensku. Týmy, které se věnují hodinu a více týdně nácviku přesilových her, mají lepší úspěšnost ve statistice v české extralize. Ve Slovenské lize se nám tato hypotéza nepotvrdila. Také hypotézy zabývající se nácvikem techniky a video-analýzou nebyly potvrzené. Týmy upřednostňující nácvik herních činností jednotlivce neměli lepší procentuální úspěšnost střelby. Brankáři v české extralize, kteří se věnují individuálním tréninkům, mají lepší úspěšnost ve statistikách. Ve slovenské extralize se tato hypotéza nepotvrdila.

**Klíčová slova:** florbal, roční tréninkový plán, trénink, srovnání, technika, taktika