

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

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

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Zuzana Dragounová

Vypracoval:

Bc. Lukáš Miščík

Praha, duben 2019

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne:

.....

.....

podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Poděkování patří především Mgr. Zuzaně Dragounové, za její cenné rady, připomínky a odborné vedení mé diplomové práce, dále všem zúčastněným trenérům, bez kterých by se toto šetření nemohlo uskutečnit, a také všem, kteří mě podporovali při psaní této závěrečné práce a v celém mém studiu.

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

Abstract

Title: Comparison of annual training plans of floorball teams in the Czech and Slovak top league of men

Objectives: This diploma thesis deals with the comparison of annual training plans in the top league of men in the Czech Republic and the Slovak Republic and on this basis compares the achieved scores in the 2017/2018 season in the highest league.

Methods: The quantitative research was about the detection and comparison of a training capacity in the Czech and Slovak top league. To conclude the research aim a questionnaire with open-ended questions was used. The research was implemented in Czech and Slovak top league teams. The questionnaire was completed by 20 Czech and Slovak coaches.

Results: Based on the comparison of the annual training plans teams in the Czech top league have 40 % more training lessons than in Slovakia. Teams which weekly dedicate one hour or more to the power play skills are more successful according to statistics in the Czech top league. This hypothesis has not been confirmed in the Slovak League. Hypotheses dealing with technique training and video analysis have also not been confirmed. Teams who prefer to practice individual gaming activities did not have a better percentage of shooting success. Goalies who are engaged in individual training are more successful in statistics, while in the Slovak top league this hypothesis has not been confirmed.

Keywords: floorball, annual training plan, training, comparison, technique, tactics

Obsah

1. ÚVOD	11
2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE	12
2.1 Charakteristika florbalu.....	12
2.2 Florbalová pravidla	13
2.3 Florbalové vybavení.....	16
2.4 Historie florbalu	17
2.4.1 Historie florbalu ve světě.....	17
2.4.2 Historie florbalu v České republice	18
2.4.3 Historie florbalu ve Slovenské republice.....	19
2.5 Porovnání členské základny a struktury soutěží v ČR a SR	20
2.5.1 Struktura řízených – soutěží florbalu mužů v České republice	21
2.5.1 Struktura řízených – soutěží florbalu mužů ve Slovenské republice.....	24
2.6 Zatížení ve florbalu	24
2.7 Struktura sportovního tréninku ve florbalu	25
2.7.1 Kondiční příprava	25
2.7.2 Taktická příprava	27
2.7.3 Technická příprava	28
2.7.4 Psychologická příprava.....	29
2.8 Řízení tréninkového procesu ve florbalu	30
2.8.1 Plánování	31
2.8.2 Evidence.....	33
2.8.3 Kontrola trénovanosti	34
2.8.4 Vyhodnocení tréninku.....	35
2.9 Roční tréninkový cyklus ve florbalu	35
2.9.1 Makrocycklus	36
2.9.2 Mezocycklus.....	37
2.9.3 Mikrocycklus	38
2.9.4 Tréninková jednotka	39
3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY	41
3.1 Cíle práce	41
3.2 Úkoly práce	41
3.3 Hypotézy práce.....	41
4. METODIKA PRÁCE	43
4.1 Popis výzkumného souboru	43
4.2 Použité metody.....	43
4.3 Sběr dat.....	44

4.4	Analýza dat.....	45
5.	VÝSLEDKY	46
5.1	Přehled a porovnání ročních plánů přípravy florbalových týmů v České republice.....	46
5.1.1	SC Tempish Vítkovice.....	46
5.1.2	FBC ČPP Bystroň Group Ostrava	47
5.1.3	Acema Sparta Praha.....	47
5.1.4	Florbal Chodov	48
5.1.5	FBC 4 Clean Česká Lípa	49
5.1.6	FBS Bohemians Praha	49
5.1.7	Bulldogs Brno	50
5.1.8	Tatran Střešovice	51
5.1.9	TJ Znojmo Laufen CZ	51
5.2	Porovnání ročních tréninkových plánů extraligových družstev v České republice.....	52
5.2.1	Přípravné období.....	52
5.2.2	Předzávodní období	54
5.2.3	Hlavní období	57
5.2.4	Play-off a Play-down	62
5.3	Přehled a porovnání ročních plánů přípravy florbalových týmů ve Slovenské republice.....	66
5.3.1	FaBK ATU Košice.....	66
5.3.2	FK FLORKO Košice	66
5.3.3	Hurikán Bratislava	67
5.3.4	Športový klub Lido Bratislava.....	68
5.3.5	TJ A – FbO Nižná.....	68
5.3.6	FBC Predators Sabinov.....	69
5.3.7	FBC Mikuláš Prešov	69
5.3.8	AS Trenčín.....	70
5.3.9	Tsunami Záhorská Bystrica	70
5.3.10	ŠK 1. FBC Trenčín	70
5.4	Porovnání ročních tréninkových plánů extraligových družstev ve Slovenské republice.....	71
5.4.1	Přípravné období.....	71
5.4.2	Předzávodní období	72
5.4.3	Hlavní období	74
5.4.4	Play-off a baráž.....	77
6.	DISKUZE	81

7. ZÁVĚR	86
SEZNAM LITERATURY.....	88
SEZNAM OSTATNÍCH ZDROJŮ	92
PŘÍLOHY.....	95

Seznam použitých zkratk

CE	Certifikované logo IFF
ČFbU	Česká florbalová unie
GAISF	Asociace Mezinárodních sportovních federací
IOC	Mezinárodní olympijský výbor
IFF	International Floorball Federation
ME	Mistrovství Evropy
MS	Mistrovství světa
SZFB	Slovenský florbalový svaz
TJ	Tréninková jednotka

1. ÚVOD

Téma jsem si vybral, jelikož jsem aktivní hráč extraligového týmu florbalu FbŠ Boheminas a také trenér mládeže. Myslím tedy, že tomuto sportu poměrně dobře rozumím a rád bych předal své znalosti ostatním, a také bych byl rád, kdybych tento sport svou prací ještě zviditelnil.

Florbal jako stále nový, ale rychle se rozvíjející halový sport, za poslední léta zaznamenal výrazný progres a to ve všech směrech. Je to kolektivní sport, ve kterém se střídají rychlostní, vytrvalostní i koordinační situace. Samotní hráči musí v některých momentech prokázat také svou mentální a psychickou odolnost při vypjatých situacích, tudíž florbalisté musí být velmi dobře připraveni fyzicky, ale také i psychicky, chtějí-li hrát na vrcholové úrovni. Jako hráč jsem měl možnost hrát ve slovenské i české nejvyšší lize a po příchodu do České republiky se pro mě florbal posunul dvojnásobně vpřed. Proto jsem se začal zabírat ročním tréninkovým plánem a chtěl bych zjistit příčiny vyspělosti florbalu v Česku.

Rád bych to konkretizoval. Do své práce bych rád zanesl poznatky, které jsem v Čechách získal, především o celkovém systému práce trenérů, o jejich vzdělávání a o celkovém systému přípravy. Ve své diplomové práci se pokusím sestavit přehled o současné praxi v plánování přípravy všech českých a slovenských extraligových týmů florbalu mužů. Následně porovnáám jejich tréninkové plány. Při sestavování přehledu využiji informace z dotazníku, který jsem rozeslal trenérům všech čtrnácti týmů české extraligy a dvanácti trenérům všech dvanácti týmů slovenské extraligy.

Trenéři v České republice čerpají většinou ze svých zkušeností, ze zkušeností kolegů z extraligy nebo ze zkušeností nejúspěšnějších zahraničních trenérů. Oproti tomu ve Slovenské republice čerpají trenéři zkušenosti podle mého názoru nejvíce ze systému ledního hokeje a jeho přípravy. Také mohou přihlédnout při tvorbě tréninkových plánů k modernímu trendu a změnám taktické a technické připravenosti. Vidíme, že možností, kde mohou florbaloví trenéři hledat inspiraci pro svou práci je hodně, přesto si myslím, že tato práce by mohla být inspirací pro začínající trenéry florbalu.

2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA PRÁCE

2.1 Charakteristika florbalu

Tento stále mladý a rychle se rozvíjející kolektivní sport se hraje na hřišti s umělým nebo dřevěným povrchem, ale převážně v tělocvičně s rozměry 40 x 20 m, která je ohraničena mantinely o výšce 0,5 m. Branky mají rozměry 1,6 x 1,15 metru. Efektivně měřený hrací čas (čistý čas) je 3 x 20 minut. Ve florbale je povolen minimální tělesný kontakt a tím pádem je tento sport atraktivní pro diváky a pro hráče je to velmi bezpečný sport. Během jediného utkání může padnout mnoho branek. Tento rychlý a zábavný sport se hraje s umělohmotnými holemi a s velmi lehkým míčkem s dírkami. U brankářů je hůl (florbalka) zakázaná, chytají pouze svým vlastním tělem, zejména rukama a nohama ve vyhrazeném brankovišti o rozměrech 4 x 5 m (Buchtel a kol., 2015)

Pasanen a kol. (2008) definují florbal jako další typ pozemního hokeje. Utkání se hraje formou dvou družstev, která mají na hřišti 20 hráčů a 5 členů realizačního týmu, kteří jsou řádně zapsáni v zápisu o utkání. Přímou na ploše musí být z každého družstva 5 hráčů a 1 brankář. V samotném zápasu se hráči střídají libovolně a bez omezení jejich počtu v utkání. Střídání musí probíhat výhradně ve vymezeném prostoru. Cílem hry je vstřelit více branek než soupeř.

Největší důvod, proč je florbal nejrozšířenějším a rostoucím sportem, je jeho finanční nízká náročnost. V zemích, kde je populárním sportem hokej, se florbal stal nejvíce oblíbeným. Hlavním příčinou je podobnost pohybových vzorců a vybavení. Například hráči ledního hokeje využívají florbal v přípravném období. Taktéž má mnoho společného i s ostatními sporty, časté změny směru, koordinace síly a vytrvalost (i to je příčina, proč je florbal v dalších zemích populární). Největší popularity si vysloužil u dětí ve školách, ale i u sportovců z jiných sportů (Paavilainen, 2007).

Kysel (2010) uvádí, že rychlost, zábava, nadšení, chytrá hra, spolupráce, přátelství jsou často skloňované znaky florbalu. Když hokejové týmy z České republiky zaznamenaly příchod florbalu ze Švédska, tak si ho národ rychle oblíbil pro jeho nenáročnost, atraktivitu, a tak se florbal v ČR rychle „zabydlel“.

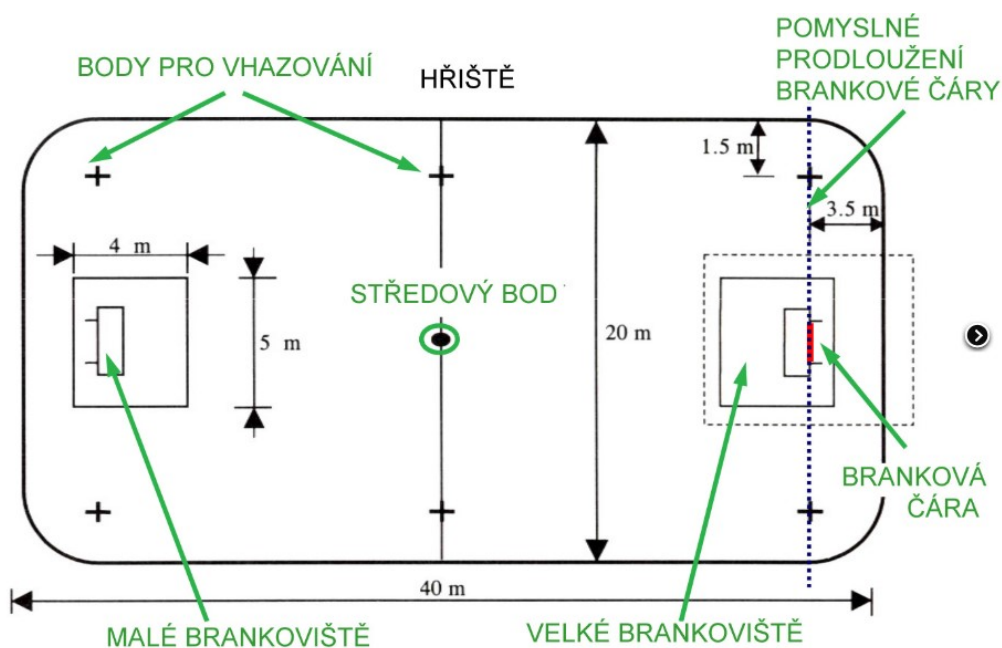
Dle Czacinkara (2015) na výkon florbalového týmu působí mnoho proměnných, ať už kvalita soupeře, herní období, druh soutěže, držení míčku nebo střelba z jednotlivých zón hřiště. Všechny tyto činnosti byly zkoumány v jiných týmových

sportech jako například basketbalových, fotbalových, volejbalových, týmech házené a ledního hokeje. Czecinkar dále uvádí, že florbal je nyní mladým sportovním odvětvím a z tohoto důvodu o něm chybí vícero vědeckých poznatků.

2.2 Florbalová pravidla

Pravidla jsou z roku 2014, kdy nastal další milník v pravidlech florbalu. IFF (International Floorball Federation) si dobře uvědomuje, že některé nedostatky budou muset být ještě upraveny, než budou pravidla téměř dokonalá. Každý hráč, trenér, ale hlavně rozhodčí by si měl pravidla pečlivě přečíst. Je třeba si uvědomit, že pravidla se budou muset neustále měnit s rychlým vývojem a stylem hry. Stejná pravidla platí pro mužský i ženský florbal na všech úrovních (IFF, 2018).

Rozměry hřiště musí být 40 x 20 m a uzavřené mantinely se zaoblenými rohy. Nejmenší povolené hřiště je 36 x 18 m a největší 44 x 22 m. Na hřišti je označena středová čára, brankoviště a bodové body na stranách střední čáry a v rozích. Hrací doba je 3 x 20 minut čistého času se dvěma 10minutovými přestávkami, kde si týmy vymění strany. Rozhodčí musí před každým zápasem prohlédnout plochu a zajistit všechny závady (IFF, 2018).



Obrázek č. 1: Florbalové hřiště podle oficiálních pravidel florbalu IFF (Carda, 2014)

V průběhu zápasu má každý tým právo požadovat jeden oddechový čas (timeout). Utkání, které má být rozhodnuto a končí remízou, musí být prodlouženo o 10 minut. Pokud skončí utkání remízou i po prodloužení, rozhoduje trestné střelení. Každý tým má na hřišti 20 hráčů a 5 členů realizačního týmu, kteří jsou řádně zapsaní v zápisu o utkání. Přímo na ploše musí být z každého družstva 5 hráčů a 1 brankář. V samotném zápasu se hráči střídají libovolně a bez omezení jejich počtu v utkání. Střídání musí probíhat výhradně ve vymezeném prostoru. Kapitán týmu je označený kapitánskou páskou jasně viditelnou na rameni (IFF, 2018).

Míček se hraje s florbalkou a musí být zasažen čistě, nesmí být posunutý nebo zvednutý. Pokud je spáchaný přestupek následuje volný úder u místa přestupku. Při přestupku, který vede k volnému úderu, se používá pravidlo výhody vždy, když je to možné. To znamená, že ve hře může pokračovat tým, který neporušil pravidla, pokud po přestupku soupeře stále ovládá míček, pokud jim to uděluje větší výhodu než volný úder (IFF, 2018).

Přestupky vedoucí k volnému úderu (IFF, 2018):

- když hráč drží soupeřovu florbalku,
- když hráč zasáhne svojí čepelí míček nad úroveň pasu,
- když hráč umístí svou florbalku mezi soupeřovy nohy,
- když hráč ovládá míček a snaží se k němu dostat jakýmkoliv jiným způsobem než ramenem k rameni,
- když hráč útočí a tým zabraňuje nebo brání soupeři v pohybu,
- když hráč dvakrát kopne do míčku, pokud se mezitím nedotkne florbalky hráče,
- když brankář chytí míček od svých spoluhráčů.

Přestupky, které vedou k trestu 2 minut (IFF, 2018):

- když hráč blokuje, drží, či odkopne soupeřovu florbalku, aby získal značnou výhodu, nebo bez možnosti dosáhnout míček,
- pokud je hráč vinen nebezpečnou hrou s vysokou holí a jestliže to soupeř považuje za nebezpečné nebo rušivé,
- když kapitán týmu požádá o měření florbalky, když to rozhodčí uzná jako nesprávné, kapitán žádoucího družstva bude postížen 2 minutami,

- když si hráč nezvedne svou zlomenou nebo spadlou florbaluku z hřiště,
- když hráč aktivně brání ve výhledu brankáře,
- když hráč poruší pravidlo 3 m při volném úderu soupeře,
- když hráč zasáhne míček v ležení nebo sedění,
- když hráč zasáhne míček rukou,
- když tým hraje s příliš mnoha hráči na hřišti,
- když se hráč dopustí opakovaných přestupků vedoucích k volnému úderu,
- když hráč používá nesprávné oblečení,
- když tým úmyslně systematicky zpomaluje hru.

Přestupky, které vedou k 5minutovému trestu (IFF, 2018):

- když se hráč dopustí opakovaných přestupků, z nichž každý vede k trestné lavičce na 2 minuty.

Přestupky vedoucí k trestu 2 minuty + 10 minut osobního trestu (IFF, 2018):

- když se hráč nebo člen týmu dopustí nesportovního chování (chování urážlivé nebo nespravedlivé k rozhodčím či hráčům).

Přestupky vedoucí k červené kartě 1 (IFF, 2018):

- když se hráč dopustí nebezpečné fyzické hry, to zahrnuje nebezpečné, násilné nebo nesportovní přestupky považované za záměrné.

Přestupky vedoucí k červené kartě 2 (IFF, 2018):

- když se hráč dopustí přestupku vedoucímu k trestní lavičce na 5 minut podruhé ve stejném zápase,
- když je člen týmu personálu provinilý nebo se opakovaně choval nesportovně, či opakovaně dostal 10minutový osobní trest.

Přestupky vedoucí k červené kartě 3 (IFF, 2018):

- když je hráč nebo člen týmu vinen násilným chováním.

Správně zaznamenaná branka je taková branka, pokud míček prochází celým objemem za brankovou čarou zepředu a hráč hraje míček florbalukou. Když hráč bránícího týmu posunul branku z pozice a míček projede brankovou čarou zepředu mezi značky pro tyče a pod imaginární pozici branky (IFF, 2018).

Od 1. července 2018 v porovnání s pravidly z roku 2014 došlo k několika změnám. Za hlavní změny lze považovat: způsob, jak provádět trestné střelení, trest ze dvou minut

ve spojení s trestným střílením a tzv. pravidlo o činnosti. Znamená to, že hráč při trestném střílení pokud je v pohybu směrem k soupeřové brance, tak si může míček stáhnout směrem k sobě, či s míčkem provést freestylový trik. Nově se nařizuje samostatně, tedy bez trestu vyloučení na 2 minuty. Uděluje se pouze trestné střílení bez ohledu na to, zda je gól dosažen nebo ne, nejsou však uděleny 2 minuty. Takzvané pravidlo o činnosti znamená, že týmy nesmějí hrát míček za svoji branku a zdržovat nebo zpomalovat hru, pokud není vyvíjen tlak od soupeře. Rozhodčí nejprve připomínají týmu, že hrají aktivně a pokud tým stále ještě hraje, udělí se druhému týmu volný úder na základě pravidla odložení hry (ČFbU, 2018).

2.3 Florbalové vybavení

IFF vydala rozhodnutí o povinném florbalovém vybavení (hole, brankařské masky, mantinely, branky, míčky), které by mělo chránit hráče florbalu po celém světě. Výrobci florbalového vybavení realizují testování za nejpřísnějších podmínek s důrazem na technické provádění, bezpečnost a zdraví hráčů, také odvádějí určitou část IFF na rozvoj florbalu po celém světě (Šafaříková a Skružný, 2005).

Jak je uvedeno v pravidlech, všechna vybavení musí být označena logem IFF. Pokud jde o osobní ochranné vybavení, jako jsou masky a ochranné brýle, jsou označeny písmeny CE (certifikované logo IFF) a nemusí být nutně označeny logem IFF. Jestliže se tým nebo jednotliví hráči rozhodnou používat ochranné brýle, doporučuje se označení logem IFF. Hráč nesmí nosit osobní vybavení (např. hodinky, náušnice apod.), které by mohlo způsobit zranění. Nesmí také nosit vybavení, které bude rozhodčím považováno za nebezpečné. Pokud je to možné, musí se všechna ochranná zařízení nosit pod oblečením, s výjimkou elastické čelenky (IFF, 2018).

Hráči v poli musí mít dresy skládající se z trika, která jsou očíslována, trenýrek, štulpen a obuvi sportovního stylu, ne pro venkovní použití. Brankáři musí mít dlouhé kalhoty a triko. Co se týče zvláštního vybavení pro brankáře, musí mít na obličeji masku označenou logem IFF. Brankáři smí používat tenké rukavice i jakékoli ochranné vybavení, ale žádné z nich nesmí být určeno k chytání střel (IFF, 2018).

2.4 Historie florbalu

2.4.1 Historie florbalu ve světě

První kroky zaznamenala hra podobná dnešnímu florbalu v Americe. Zde vyvinuli plastovou hokejku a děrovaný míček, který sloužil k tréninku amerických baseballových nadhazovačů. Začátky organizovaného florbalu jsou však spojené zejména se skandinávskými zeměmi. Ve Švédsku se začátky hry nazvané innebandy datují na začátek sedmdesátých let, finské salibandy o několik let později. Vlastní cestou se florbal ubíral ve Švýcarsku. Tam se tomuto sportu říká unihockey a dlouhou dobu bylo pro Švýcary charakteristické, že brankář hrál s hokejkou. Dnes se Švýcarsko řadí vedle Švédska a Finska k nevyspělejším zemím. Podstata florbalu se mohla objevovat v mnoha rozmanitých formách her, ale nebyl to florbal, dokud Švédové nezaložili první oficiální národní Florbalovou federaci 7. listopadu 1981 v Sale ve Švédsku. Když spatřila světlo první oficiální brožura pravidel v září 1983 a určilo se, že kolem hřiště bude použitý mantinel, moderní florbal udělal svůj první krok směrem k organizovanému sportu. V té době se florbal dost odlišoval od toho, jak je známý dnes, ale položily se základy mezinárodního pokroku v tomto novém vzrušujícím kolektivním sportu, který fascinuje lidi na celém světě (ČFbU, 2018).

12. dubna 1986 Švédsko, Finsko a Švýcarsko založily IFF a prvním prezidentem se stal Švéd Andras Czitro. V následujícím desetiletí byl patrný masivní zájem o florbal v mnoha zemích po celém světě. Když se v roce 1986 konalo ve Švédsku první mistrovství světa (MS) ve florbalu, již bylo přijato 18 zemí do IFF. Turnaj zaznamenal velký úspěch, který vyvrcholil ve finále mezi Švédskem a Finskem před vyprodaným hledištěm. 15 106 diváků bylo svědky ohromného představení Švédů, kteří vyhráli nad Finskem 5-0 v Globe Areně ve Stockholmu (ČFbU, 2018).

Dalšího úspěchu bylo dosaženo, když IFF získala dočasné členství v Hlavní Asociaci Mezinárodních sportovních federací (GAISF) v roce 2000. IFF je sestavena z 37 členských asociací ze čtyř kontinentů s více než 3 900 kluby a 230 tisíci registrovanými hráči. MS se hrají každý rok. V sudém roce je mistrovství světa mužů a žen do 19 let a v lichém roce se koná mistrovství žen a mužů do 19 let. Navíc Evropský pohár se hraje každý rok. Další výzvou pro IFF je, aby byla uznána Mezinárodním olympijským výborem (IOC), který by přijal status olympijského sportu pro florbal (Peltomäki a kol., 2008).

2.4.2 Historie florbalu v České republice

Florbal se na území dnešní České republiky dostal třemi způsoby. Studenti z VŠE v Praze se díky výměnnému pobytu setkali s florbalem v roce 1984, kdy hráli proti studentům z helsinské univerzity KY. Ve svém výměnném pobytu si Finové do ČSSR přivezli florbalové vybavení a v malé tělocvičně Vysoké školy ekonomické se tak uskutečnil první zápas mezi Finy a Čechy. Po zápase Čechům zanechali florbalové vybavení a nadšenci českého florbalu (dvojice Michala Bauera a Petra Chaloupky) díky tomu florbal hrávali až do doby, než se jim povedlo většinu florbalek zničit. Když zničili florbalky, tak v někdejším Československu nebylo možné nové nikde zakoupit. Až roku 1991, kdy bratrům Vaculíkovým cestovní kancelář Excalibur pořídila florbalové vybavení ze Švédska. Díky tomuto způsobu se začala psát nová éra florbalu v Čechách a také nejúspěšnějšího florbalového klubu v ČR Tatran Střešovice (ČFbU, 2018).

Poslední způsob příchodu florbalu do České republiky je spojen s východočeskou Jaroměří, kde v roce 1992 švýcarští Mettopmenstetten Unicorns měli předsezonní soustředění. Florbal se tak rozšířil na Moravu díky Marcelovi Pudichovi, který ve spolupráci s firmou VDG přivezl z Prahy do Ostravy florbalové vybavení, a tak se uspořádaly na severu Moravy i první florbalové turnaje (ČFbU, 2018).

První opravdové mantinely se přivezly do České republiky díky zájezdu Tatranu Střešovice do Maďarska, a tak se mohly odehrát první oficiální turnaje a sport se tak v Čechách stal populární. V roce 1993 se odehrála první kvalifikace o 1. ligu. Za několik let vznikla florbalová centra v Praze, ale i v Ostravě, Liberci a v Brně (ČFbU, 2018).

V roce 1992 byla založená Česká florbalové unie (ČFbU). Prvním prezidentem se stal Martin Vaculík a ČFbU získala od IFF provizorní členství. První florbalová reprezentace vznikla v roce 1993, ale začal se také pořádat největší mezinárodní florbalový turnaj Czech Open a florbal se tak dostal i do médií. Historicky první sezóna 1. ligy mužů se konala v roce 1994, ve které se mistrem stal Forza Tatran Střešovice. Prvním reprezentačním trenérem se stal Jaroslav Marks, který dovedl národní tým na Mistrovství Evropy (ME) k šestému místu. Na podzim sezóny 1994/1995 vznikl také kompletní ročník mužské i ženské 1. ligy. Prvním historickým mistrem ženské ligy se stal Tatran Střešovice a mužská reprezentace tak skončila na ME na páté příčce. Poprvé se tak konalo i ME žen, kde na šestém místě skončila Česká ženská reprezentace. V roce 1996 svůj první titul u mužů získaly Vítkovice a u žen titul obhájil Tatran Střešovice, také

vznikalo první Mistrovství světa ve švédském Globenu – muži skončili na 4. místě. V roce 1997 se v lize hrál systémem play-off, ve kterém obhájily titul Vítkovice a u žen Tatran Střešovice, který tak kompletuje hattrick. V roce 1998 se prezidentem ČFbU stal František Babák. V Brně a v Praze se v roce 1998 odehrávalo první MS. Do televizí se florbal poprvé dostal v roce 2000. Radim Cepek se jako první Čech dostal do Švédska, které se dodnes považuje za zemi, která má nejlepší ligu na světě. V roce 2001 vznikla pohárová soutěž, zavedla se anketa o nejlepšího florbalistu a florbalistku sezóny a v TV poprvé běžel záznam z finálového zápasu z turnaje Czech Open. První bronz z MS přivezli v roce 2003 junioři na domácí půdě v Praze. V Lize se začalo hrát v play-off na tři vítězná utkání. V roce 2005 Český olympijský výbor přijímá ČFbU jako nového člena a novým generálním partnerem české nejvyšší mužské soutěže se stává Fortuna. Za další milník se může považovat domácí MS 2008 v Ostravě a Praze, kde se novým mistrem světa stali Finové, kteří ukončili Švédskou nadvládu. Byl spuštěn Florbalový informační systém. V roce 2012 se hrálo finálové utkání v play-off na jeden vyhraný zápas tzv. superfinále. Největší úspěch zažil český florbal v roce 2014. Z MS jak juniorky v květnu, tak mužů v prosinci přivezli čeští hráči bronz. V roce 2015 juniorští reprezentanti získali bronz na MS v Helsinborgu. Nejnovější milník je z roku 2018, kdy na domácím MS mužů padly největší rekordy v návštěvnosti a zanechaly významnou stopu ve florbalové historii, například v součtu všechna utkání vidělo 181 518 návštěvníků. Česko nechalo daleko za sebou šampionát v Goteborgu z roku 2014 (ČFbU, 2018).

2.4.3 Historie florbalu ve Slovenské republice

V roce 1996 se poprvé konalo Mistrovství světa ve florbale. V tomto roce bylo v IFF přihlášených 18 zemí. Na Slovensku byl tento sport prakticky na úplném začátku. Historie slovenského florbalu se datuje od roku 1997, kdy se bratislavské hokejbalové družstvo zúčastnilo turnaje v Praze. Tam představitelé klubu oslovili představitele České florbalové unie a po vzoru Čechů založili Slovenský svaz florbalu (SZFB). Do IFF se Slováci dostali v roce 1999 a tím se začala psát novodobá historie slovenského florbalu. Od tohoto roku se počet oficiálně registrovaných klubů a hráčů rapidně zvyšoval. Největší nárůst byl zaznamenán v letech 2006 až 2012. V současnosti je na Slovensku registrovaných přibližně přes 60 klubů a něco přes 6300 hráčů (Florbal4U, 2017).

První turnaj, který se na Slovensku hrál, se konal v roce 1999 pod názvem Slovak Open. Tenhle turnaj už v současnosti neexistuje, ale vznikl nový, velmi silný turnaj

Slovak Floorball Cup. Turnaj má šanci stát se velkou tradicí ve světě florbalu. Slovenská florbalová extraliga vznikla v roce 2001 a organizuje ji SZFB. Nejúspěšnějším týmem je z Bratislavy HKL-MJM Petržalka. Začátek sezony 2013/2014 přinesl změnu názvu podle hlavního partnera, a to prodejce florbalového příslušenství Salming. V roce 2008 se mužům na mistrovstvích světa skupiny C podařil krásný výsledek, kdy ve finále porazili Španěly a postoupili ze skupiny do skupiny B (Florbal4U, 2017).

V roce 2012 se Slovensko kvalifikovalo na MS ve Švýcarsku, kde získalo 8. místo a už nebylo pochyb o tom, že je třeba brát Slovensko vážně, podobně jako v jiném sportu (například hokeji). O rok se slovenští junioři na MS umístili o příčku lépe a to na 7. místě. Slovensko má své úspěšné zástupce ve finských, švédských, švýcarských či českých nejvyšších soutěžích, které se vzhledem k jejich historii považují za NHL florbalu (Florbal4U, 2017).

V roce 2018 se podařil slovenským zástupcům florbalu další úspěch, kdy se několik členů dostalo do různých zastoupení IFF. Nesmíme zapomenout na fakt, že v roce 2018 se po dlouhých jednáních s IFF uskutečnilo Mistrovství světa žen v Bratislavě. Slovensko se pomalu stává jednou ze světových velmocí a postupem času se může očekávat nárůst mladých a talentovaných hráčů (Florbal4U, 2017).

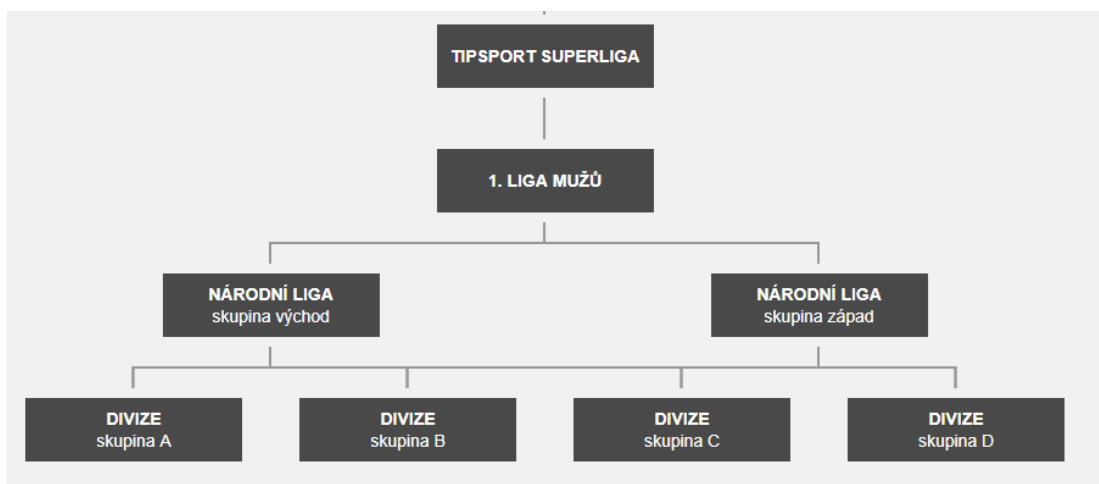
2.5 Porovnání členské základny a struktury soutěží v ČR a SR

Florbal je v Česku moc populární. Stal se fenoménem, který současné sporty zneklidňuje a naopak mladé sporty inspiruje. Oblíbený sport, kterému se věnují tisíce lidí a který je pro svoji jednoduchost a nenáročnost vhodný pro školy a volnočasová zařízení. Florbalu se tak věnují tisíce dětí. Členská základna k 31. 12. 2017 je 73 009, mužů, žáků a dorostenců je 55 tisíc a přibližně 18 000 žen, žákyň a dorostenek. Podle různých zkoumání je florbal 3. nejoblíbenějším sportem u občanů, 2. nejoblíbenějším sportem ve školách a na 3. místě se vyskytuje z pohledu členské základny.

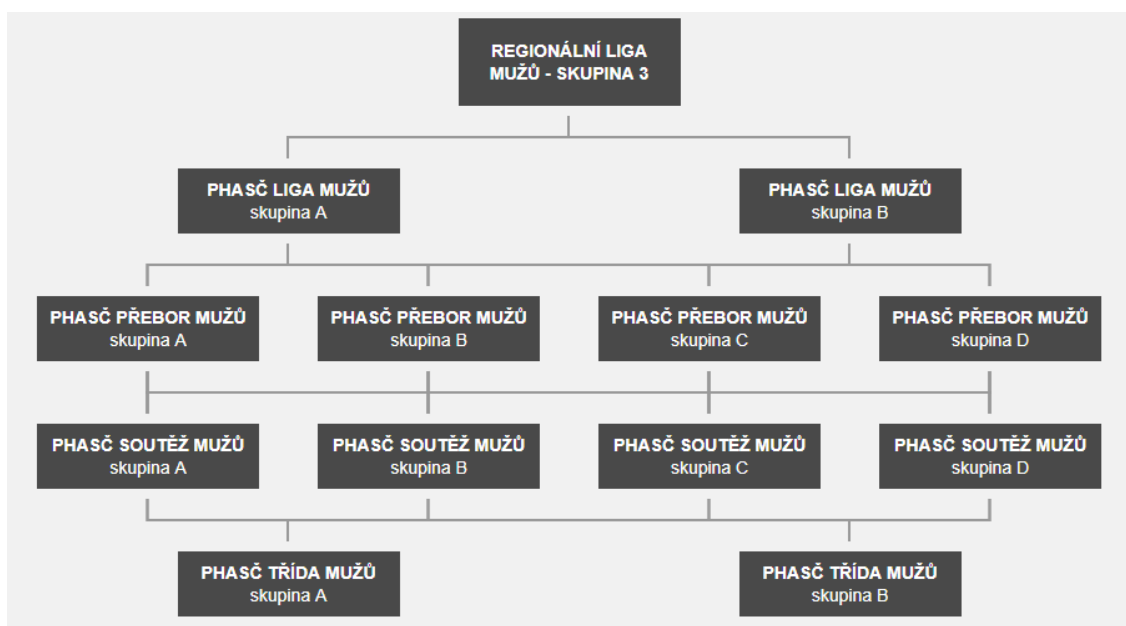
Na Slovensku je florbal podstatně mladší než v Česku, ale za krátký čas se stal velkým fenoménem, ať už ve školách nebo ve volnočasových aktivitách. Členská základna na Slovensku je kolem 7 000 členů.

V České republice jsou organizovány florbalové soutěže na několika stupních rozdělené do krajů. V porovnání se Slovenskem jsou soutěže rozsáhlejší do více skupin nebo divizí. V obou zemích jsou oficiální soutěže pod záštitou svazů.

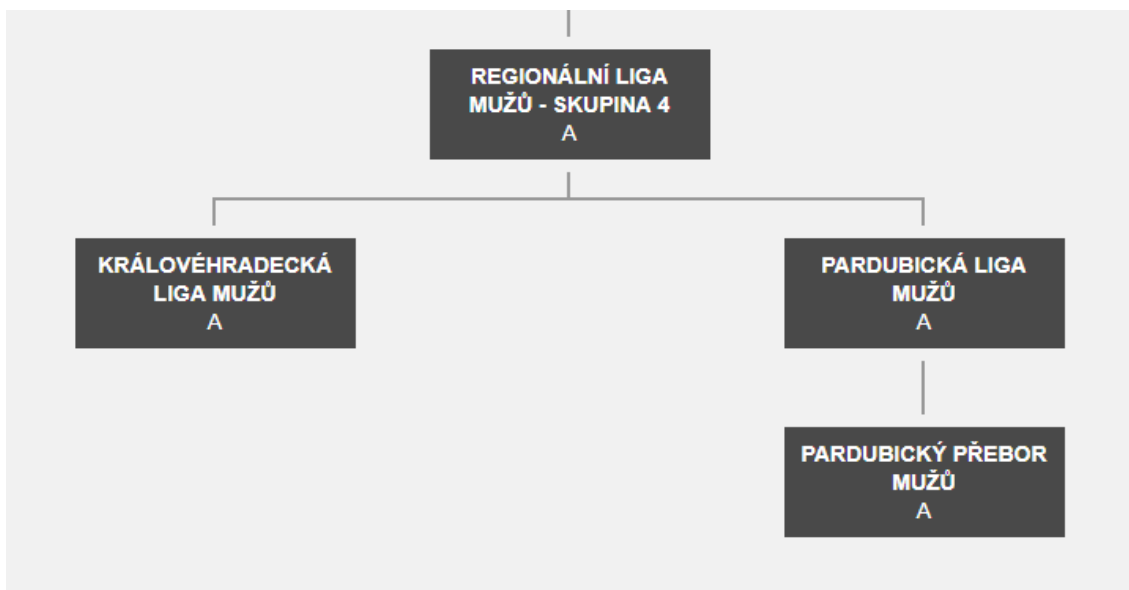
2.5.1 Struktura řízených – soutěží florbalu mužů v České republice



Obrázek č. 2: Struktura celostátní soutěže v České republice (Český florbal, 2019)



Obrázek č. 3: Struktura soutěží v Praze a Středočeském kraji (Český florbal, 2019)



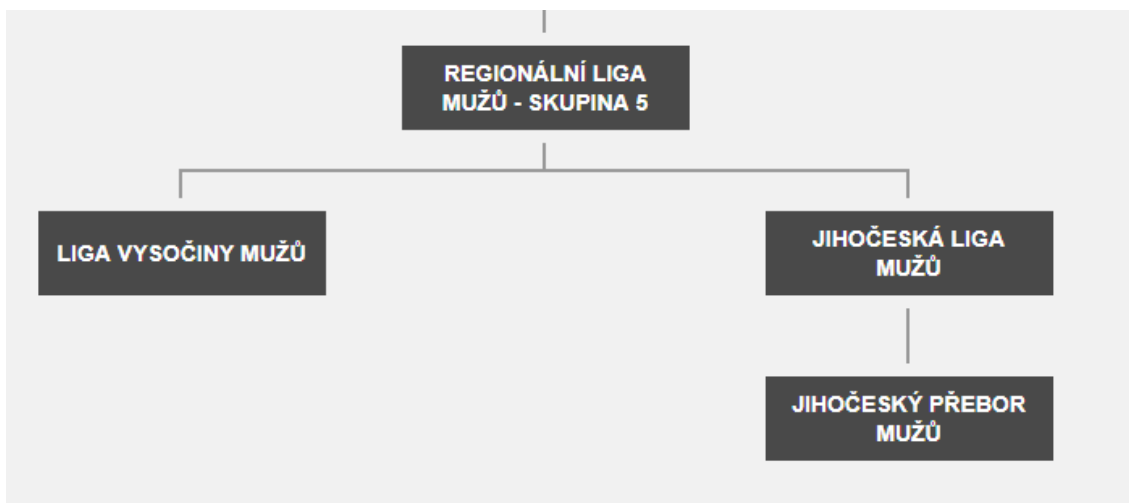
Obrázek č. 4: Struktura soutěží v Královéhradeckém a Pardubickém kraji (Český florbal, 2019)



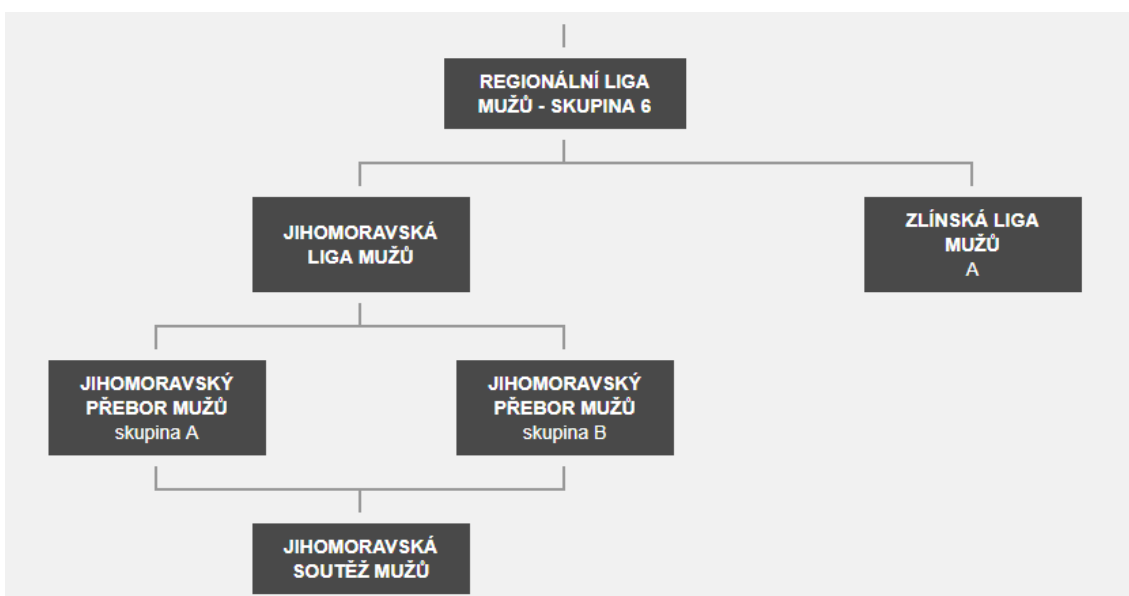
Obrázek č. 5: Struktura soutěží v Ústeckém a Libereckém kraji (Český florbal, 2019)



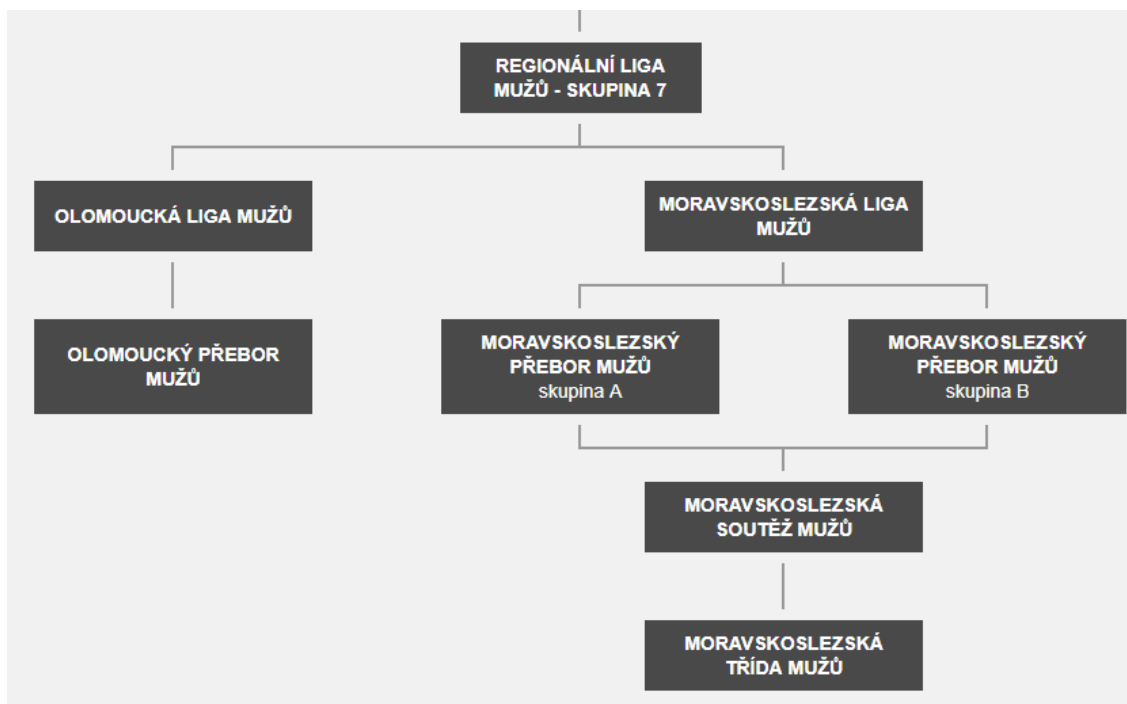
Obrázek č. 6: Struktura soutěží v Karlovarském a Plzeňském kraji (Český florbal, 2019)



Obrázek č. 7: Struktura soutěží ve Vysočině a Jihočeském kraji (Český florbal, 2019)

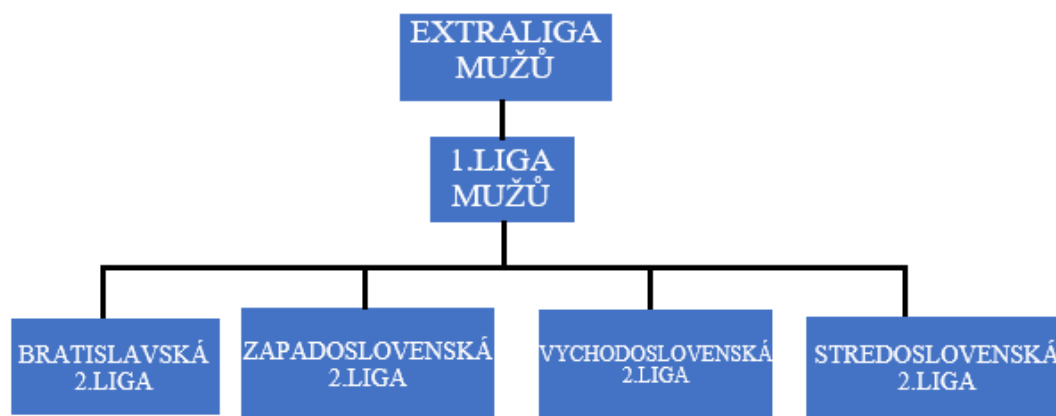


Obrázek č. 8: Struktura soutěží v Jihomoravském a Zlínském kraji (Český florbal, 2019)



Obrázek č. 9: Struktura soutěží v Olomouckém a Moravskoslezském kraji (Český florbal, 2019)

2.5.1 Struktura řízených – soutěží florbalu mužů ve Slovenské republice



Obrázek č. 10: Struktura celostátní soutěže ve Slovenské republice

2.6 Zatížení ve florbalu

Jeden z nejlepších švýcarských brankařů Markus Wolf uskutečnil analýzu hráčů seniorských reprezentačních výběrů. Wolf (2013) z mezistátního utkání Švýcarsko – Švédsko porovnal faktory herního výkonu. Sledoval pouze dva z nich, a to celkový počet

sprintů na utkání a délku intervalu mezi jejich opakováními ve prospěch Švédska. Výsledky výzkumu ukázaly, že 24 % z celkového herního času se odehrává ve sprintu.

Podle Šafaříkové a Skružného (2005) jsou jedním z klíčových faktorů ve florbalu herní systémy. Herní systém je souhra celého družstva v obraně a útoku, kde každý jednotlivec má svou roli. V současné době se pozoruje mnoho herních systémů, každý systém ukazuje různé rozestavení a různé úkoly hráčů.

Dalším faktorem je také kondiční připravenost hráče v týmu. Wolf (2013) porovnával, které mužstvo je nejčastěji ve sprintu. Z označených parametrů jsou vždy vítězné týmy ve sprintu častěji než poražené. Od toho se odvíjí také aktivnější pojetí hry, lepší vytváření tlaku na soupeře.

2.7 Struktura sportovního tréninku ve florbalu

2.7.1 Kondiční příprava

Jedna z nejdůležitějších složek tréninku se orientuje na ovlivnění pohybových schopností sportovce. Nepochybně kondiční příprava patří k faktorům u většiny sportů. Silové, rychlostní a vytrvalostní schopnosti mají za úkol aktivovat energetické zabezpečení a řízení pohybu. Základní osvojení širší škály pohybových dovedností, osvojení pohybu, vnímání a čítí pohybu. Taktéž zasahuje různé fyziologické funkce lidského těla, které mohou být více či méně specifické (Dovalil, 2009).

Dále Dovalil (2009) uvádí, že pomocí různých cvičení, kde je cílem dosáhnout všestranného pohybového rozvoje, můžeme považovat za obecní kondiční přípravu. Naopak speciální kondiční příprava představuje problém v tréninku, který spočívá v maximálním využití pohybových schopností ve sportovních dovednostech.

Florbal vyžaduje kvalitně fyzicky vybaveného hráče, který provádí opakované krátkodobé činnosti, zejména explozivního rychlostně-silového charakteru vysoké intenzity. Další požadavek je rychlostní komplex koordinačních schopností ve všech oblastech jako je rychlost několika málo kroků, rychlé změny směru a rychlostní vytrvalost (Kysel, 2010).

Základem ve florbalu pro dosažení nejlepšího výkonu hráče je od nejmladšího věku pracovat na všestranném pohybovém základu. Dlouhý hrací čas utkání, které se často

přerušuje a kde dochází k častému střídání si vyžaduje základní vytrvalost neboli specifickou vytrvalost intervalového charakteru (Czeczinkar, 2015).



Obrázek č. 11: Kondiční předpoklady na hráče ve florbalu (IFF, 2018)

Komponenta	Složky komponenty	Důležitost
Vytrvalost	Základní vytrvalost	***
	Specifická vytrvalost	****
Rychlost	Zastav a běž	*****
	Změna směru	****
	První krok	*****
	Akcelerace	*****
	Maximální rychlost	****
Síla	Elastická	****
	Explozivní	****
	Plyometrická	***
	Maximální síla	**
	Core trénink	****

Obrázek č. 12: Kondiční připravenost hráče florbalu z hlediska jednotlivých komponent (Wolf, 2013)

Na základě teorie, kterou Wolf (2013) provedl, se podařilo vydedukovat kondiční základ hráče florbalu a udělat kondiční profil podle důležitosti jednotlivých složek v přehledu na obr. 12. Pro sestavení tréninkové jednotky kondiční přípravy by komponenty, jako jsou změny směru spojené se zastavením a následným sprintem a důrazem na první krok při následné akceleraci, měly být součástí společně s jinými složkami.

Benson a Connolly (2012) považují tyto složky kondiční přípravy za rozhodující: schopnost být rychlý po celou dobu zápasu (základní vytrvalost), mít ty nejrychlejší sprinty několikrát za sebou (tempová vytrvalost), mít ten nejrychlejší první krok (rychlostní schopnost), mít schopnost se rychle zastavit mezi přestávkami (aerobní zotavení) a mít sílu k udržení pozice a bránění tlaku (dynamická síla).

2.7.2 Taktická příprava

Hlavním cílem je naučit sportovce, aby v soutěži mohl vést promyšlený a účinný sportovní boj. Jde o osvojení taktických dovedností a schopností, aby je hráč dokázal přenést do soutěží, aby pevně zastupoval roli v týmu a držel se dané strategie (Perič a Dovalil, 2010).

Hráč má ve florbale zásadní vliv na výkon v utkání v soutěži. Základem je podrobně rozpracovaná taktika, ať už taktika soupeře nebo vlastního týmu. Systematizuje všechny poznatky a stanoví nám odpovědi na dosažení daného cíle.

Perič a Dovalil (2010) uvádí, že taktická příprava se nejlépe uplatňuje, když sportovci dosáhnou jisté úrovně kondiční a technické přípravy. Pro lepší pochopení je nutno vysvětlit každému hráči danou roli v týmu a vysvětlit koncept taktické přípravy.

Tabulka č. 1: Přehled hlavních pojmů taktické přípravy (Dovalil a Choutka, 2002)

Pojem	Definice
Soutěžní situace	- konkrétní úsek sportovního boje, ve kterém se střetávají zájmy osob, které jsou v dané chvíli do situace zapojené - má složku vnější, která vyplývá z objektivní situace v prostoru, času a osob do ní zapojených, a složku vnitřní, která vychází z chápání situace jednotlivými osobami v ní participujícími
Strategie	- předem promyšlený plán, vedoucí prostřednictvím určitých poznatků k dosažení nejlepšího nebo plánovaného výsledku - koncepce sportovního boje
Taktika	- teoretické schéma (soubor) možných řešení soutěžních situací - operativní řešení - vlastní realizace strategie
Taktické jednání	- konkrétní řešení soutěžní situace jednotlivcem, skupinou či družstvem
Taktická příprava	- proces osvojování dovedností a znalostí pro řešení soutěžních situací prostřednictvím soutěžního jednání
Taktické dovednosti	- tréninkem osvojené způsoby řešení soutěžních situací, zahrnují znalosti a zkušenosti, které sportovec využívá pro řešení soutěžních situací

Fáze soutěžní situace v taktické přípravě dle Periče a Dovalila (2010):

- vnímání a analýza soupeře – cílem je pochopit obsah určitých znaků jako je např. vznik situace a rozpoznání situace,
- myšlenkové řešení úkolu – je složitý proces, na základě kterého dokážeme mít představu o možném řešení a následném výběru optimálního řešení,
- realizace vybraného řešení – na základě realizace daného řešení, které se realizuje vlastním pohybovým provedením, je uzavřeno zpětnou vazbou, zda jsme daný cíl zvládli úspěšně či neúspěšně.

2.7.3 Technická příprava

Dovalil (2009) a také Perič a Dovalil (2010) se shodují, že hlavním cílem technické přípravy je vytvořit dostatečné podmínky na zdokonalování sportovních dovedností, aby sportovec mohl získané dovednosti přenést do dané specializace a úsporně řešit pohybové úkoly.

Vzhledem k poměrně lehké a jednoduché dovednosti je florbal možné hrát i bez větších technických dovedností. Florbal je krásný sport plný kombinací, rychlého přechodu do útoku a přesného zakončení. Z tohoto důvodu je nutné zvládnutí vysoké úrovně práce s florbalkou, protože většina situací závisí na prvním momentu s míčem, způsobem a rychlostí jeho zpracování, které umožňuje hráčům jeho další použití. Jestliže je hráč florbalu na vyšší technické úrovni, tak dokáže rychle reagovat, jeho technická úroveň je spojená s jeho celkovou pohybovou a taktickou připraveností a to dělá z hráčů nebezpečné soupeře (Martínková, 2009).

Šest základních kroků podle Periče a Dovalila (2010), které by měly pomoci k dosažení cíle:

- 1. krok – představení dovednosti,
- 2. krok – demonstrace a krátké vysvětlení podstaty dovednosti,
- 3. krok – začátky nácviku dovednosti,
- 4. krok – zpětná vazba pro korekci chyb,
- 5. krok – procvičování a zdokonalování,
- 6. krok – opakování k dokonalosti.

2.7.4 Psychologická příprava

Na výkonu ve sportu, který sportovci vykazují v soutěži, se podílí i určitý počet psychologických faktorů. Maximální výkon v různých sportech nejde podat bez enormního volního úsilí, které musí sportovec vyprodukovat v co nejkratším čase. Cílem psychologické přípravy je zkvalitnění a urychlení adaptace sportovce a snaha vytvořit optimální předpoklad k zvládnutí a realizaci daného cíle (Choutka a Dovalil, 1991). Také pro Dovalila (2009) znamená psychologická příprava cílevědomé využití psychologických poznatků k prohloubení efektivity tréninkového procesu.

Podle Periče a Dovalila (2010) mezi základní složky struktury osobnosti patří:

- schopnost,
- motivace,
- temperament – emoce,
- postoje a hodnotová orientace,
- charakter a další faktory.

Ve světě je psychologická příprava samozřejmost, naopak v České republice se stále více pokládá otázka, zda je rozvoj psychické stránky důležitý. Někteří sportovci v České republice ve svém tréninku využívají psychologickou přípravu a uvědomují si dovednosti soupeře spojené se silnou psychickou. Většinou jsou to sportovci žijící v zahraničí nebo převážnou část roku cestují (Změlíková, 2017).

Trénink psychiky Změlíková (2017) definuje jako pozitivní ovlivnění před sportovním výkonem. Sportovcům na vrcholové úrovni, kde je potřeba umět zvládat a regulovat psychický tlak, psychologická příprava pomáhá ovlivnit jejich psychiku a vést je k dosažení maximálních výkonů.

Jako důvody Změlíková (2017) uvádí:

- zvládnutí trémy, emocí, nervozity, koncentrace a období nezdaru tvoří součást sportovního světa těm, kteří chtějí dosáhnout nejlepší výkonu,
- úspěšní sportovci v porovnání s méně úspěšnými mají podle výzkumů větší sebedůvěru a seberegulaci a naopak, dokážou se lépe soustředit, zvýšit koncentraci a lépe kontrolovat situace v průběhu utkání.

Postup mentální přípravy: nejdříve je psycholog spolu se sportovcem, kde psycholog zkoumá jeho názory, postoje a stavy, které postupně analyzuje. Společně

pracují na cílech, motivaci, které si sportovec osvojuje a využívá je v tréninkovém procesu pomocí mentální techniky (Změlíková, 2017).

Mentální techniky jako je např. simulace určitých situací dle Změlíkové (2017):

- **stanovení cílů** – základ v mentálním tréninku, udržení si vysoké motivace potřebné k dosahování skvělých výkonů,
- **technika sebeinstruktáže** – zastavení nežádoucích myšlenek, protože snižují koncentraci, pokles energie a zabraňují sportovci podat nejlepší výkon,
- **technika stop** – úmyslné vyvolání negativních myšlenek a pomocí slova stop se je pokusí zastavit, tím pádem se přeruší myšlenkový řetězec a vznikne prostor pro aplikaci vhodných pozitivních myšlenek,
- **technika imaginace** – sportovec představuje určité pozitivní situace, které realizuje v realitě. Tuto techniku nejčastěji využíval trenér fotbalového týmu Leicester city FC Claudio Ranieri, který v roce 2016 s týmem vyhrál Premier League. Ale také studie ukazují, že 95 % špičkových sportovců využívá techniku imaginace jako běžný způsob v tréninkovém i závodním procesu.

2.8 Řízení tréninkového procesu ve florbalu

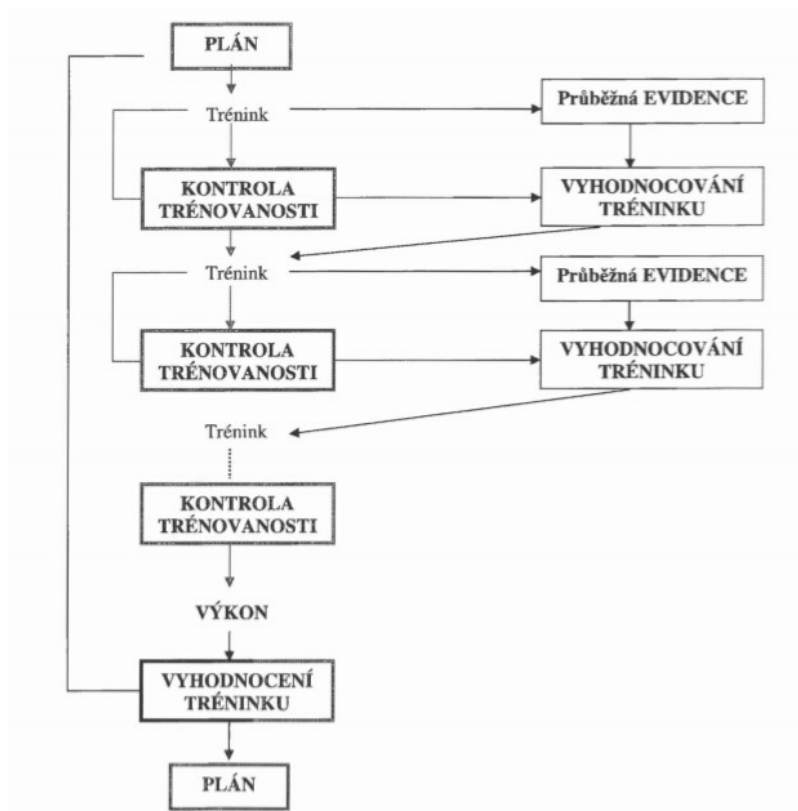
Řízení tréninkového procesu se označuje jako přesně zdůvodněné pokyny a zásahy do tréninku s jednoznačným cílem. Tělesný i psychický stav sportovce v trénovanosti, se mění v čase a můžeme ho úmyslně ovlivňovat. Týká se to řízení, kdy chceme tento proces ovládnout. Na základě diagnostiky bychom se měli snažit o změnu výchozího stavu trénovanosti do nového žádoucího stavu (Dovalil, 2009).

Ze sociálního hlediska je to působení na sportovce – jejich vedení, ovlivňování jejich činnosti a hodnocení. Z hlediska didaktiky tréninku pod řízením rozumíme stavbu tréninku, stanovení zatížení, charakteru a velikosti, dynamiku změn zatížení v tréninkových jednotkách a v tréninkových cyklech (Dovalil, 2009).

Řídícím článkem sportovního tréninku je trenér. Zprostředkovává znalosti o tréninku a závodech, zápasech, formuje názory, postoje a chování sportovců, koordinuje vztahy členů družstva tréninkové skupiny navzájem, jakož i ve vztahu

k dalším účastníkům tréninku a soutěži zápasu, motivuje sportovce, organizuje a prakticky vede trénink (Moravec, 2004).

Objektem řízení je sportovec. S přibývajícím věkem a lety sportovní přípravy se postavení sportovce mění a stále více se může spolupodílet na řízení. Je to důležitý psychologický moment ve sportovní přípravě, neboť se tím zvětšuje i jeho spoluzodpovědnost za výsledky a efektivitu tréninku (Moravec, 2004).



Obrázek č. 13: Technologické schéma řízení tréninku (Dovalil a Choutka, 2012)

2.8.1 Plánování

Plánování je představa o následné tréninkové činnosti, která se považuje za východisko řízení. Sestavování plánu předchází praktické tréninkové práci, její evidence, kontrole trénovanosti a současně z nich vychází. Vyhodnocování tréninku je objektivním zdrojem korekce, nebo vytvoření nového plánu. Plánování v konkrétní podobě je pro růst trénovanosti a výkonnosti důležité. Je to vlastně konkretizace koncepce tréninku do určitých cílů, úkolů, ukazovatelů zatížení, jeho stavbě a návaznosti. Návaznost chápeme jako návaznost předchozího, současného a následujícího tréninku nebo cyklu. Úspěšné plánování se zakládá na znalostech a respektování širokých souvislostí celého tréninku.

Jde o činnost tvůrčí a současně velmi náročnou, kde je třeba uplatnit přístupy z modelování a prognostiky (Dovalil, 2009).

Süss (2006) definuje tvůrčí činnost trenéra, jako poskytnutí příčiny obsahu tréninku, struktury, typu zatížení, časové možnosti a použití prostředků a metod k dosažení cílů. Základem plánování tréninkového procesu je sestavit plán, ve kterém je písemné vytyčení cílů, úkolů, obsahů, prostředků a metod na určité období, a to za účelem zlepšit sportovní výkonnost družstva a sportovce. Zkvalitňování tréninkového procesu se proto vždy spojuje s jeho řízením, tedy i s jeho plánováním. Při sestavování plánů se neobejdeme bez znalostí problematiky periodizace sportovní přípravy – rozdělení tréninkových činností na časové úseky a jejich opakování podle určitých pravidel s cílem vyvolat odpovídající adaptaci sportovce, která směřuje ke splnění vytyčených úkolů.

Dle Choutky a Dovalila (1991) se rozlišují plány na základě délky období:

- perspektivní,
- operativní (mezocyklů a mikrocyklů),
- konspekt tréninkové jednotky.

Dobry (1983) popisuje řízení sportovního tréninku, kde by trenér měl vypracovat všechny typy plánů. Od délky plánovaného období závisí i detailnost vypracování, tak aby byla zachována přehlednost, dostatečná informovanost s přiměřenou možností rozeznat souvislosti. Předpokladem toho je i přiměřená grafická úprava. Trenér při vypracovávání plánů využívá deník trenéra, plánovací formuláře nebo jiné možnosti, které by měly být dostatečně přehledné.

Süss (2006) uvádí, že před sezonním plánováním, by měl každý trenér vest tyto kroky:

- **určit potřebné komponenty** – kondice, technika, taktika, psychologická a teoretická příprava,
- **poznat svěřence** – výkonnost, testy, pozorování,
- **analýza stavu** – podmínky, realizační tým, vybavení, finanční a časové možnosti,
- **stanovení priorit** – co svěřenci zvládnou,
- **výběr metod** – konkrétní druhy tréninkového procesu.

Při členění tréninkových cyklů do tréninkového období podle Kačáni a Horský (1988) se využívá stupňovitý rozvoj sportovní podoby. Uskutečňuje se ve větších, ale i menších seskupení tréninku. Dále dělí cykly na:

- roční tréninkový cyklus,
- makrocyklus,
- mezocyklus,
- mikrocyklus,
- tréninková jednotka.

Při plánování se pokládá za nezbytnou pomůcku periodizace. Napomáhá tak vytvořit pro každého hráče individuální tréninkový plán a snížit tak riziko vyčerpání. Přetrénování naopak podporuje optimální fyzický rozvoj a vede hráče k pochopení tréninkového programu (Crespo a Miley, 2003).

Plán periodizace, který určuje za následující faktory (Crespo a Miley, 2003):

- množství vykonané práce – objem,
- jak intenzivně hráč pracuje – intenzita,
- jak často hráč vykonává tréninkovou činnost – frekvence,
- technika, taktika, kondice atd. – na čem hráč pracuje a co potřebuje zlepšit.

2.8.2 Evidence

Plán by bez evidence ztratil smysl, jelikož je základem k dosažení zpětných vazeb a následné odstranění chyb v tréninku. Při práci trenéra patří mezi významné činnosti v oblasti teorií. Pod evidencí tréninku rozumíme zaznamenávání všech podstatných a nezbytných informací o tréninku a zápasech. Evidence slouží ke shromažďování, třídění a vyhodnocování dat a informací, což se využívá k provedení rozboru tréninku a výsledků dosažených v zápasech. K řízení sportovního tréninku musí být evidence standardní, věrohodná, systematická, přehledná a racionální, k čemuž se využívá deník trenéra a deník sportovce. Evidují se obecné tréninkové ukazatele a speciální tréninkové ukazatele (Süss, 2006).

Všeobecné tréninkové ukazatele:

- počet dny zatížení – trénink, zápas,
- počet tréninků, zápasů,

- celkový čas zatížení,
- regenerace,
- dny zdravotní neschopnosti, dny omezeného tréninku.

Speciální tréninkové ukazatele:

- kondiční trénink,
- herní trénink,
- herní nácvik.

2.8.3 Kontrola trénovanosti

Kontrola trénovanosti je nezbytnou součástí řízení tréninkového procesu. Poskytuje objektivní zpětné informace o aktuálním stavu připravenosti sportovce v jednotlivých složkách přípravy: kondiční, technická, taktická, psychická a teoretická (Pavliš a kol., 1995).

Podle stanoveného tréninkového plánu nebo podle momentálních potřeb bychom měli provádět kontrolu výkonnosti a trénovanosti. Měla by probíhat v takových intervalech, aby se změny v trénovanosti mohly projevit a souběžně abychom mohli chyby v tréninku opravit (Süss, 2006).

Zlatník a Vancl (2001) rozdělili posuzování dle škály herního systému nebo pomocí objektivních ukazovatelů:

- evidence vstřelených branek,
- evidence přihrávek,
- plus – minus,
- úspěšnost přesilových her,
- zásahy brankařů,
- blokovaní míčku,
- ztráta míčku.

Výsledky z výkonu se také dají získat pomocí testů ať už laboratorní, terénní formou, nebo samotnými florbalovými testy.

2.8.4 Vyhodnocení tréninku

Vyhodnocování tréninku tvoří poslední krok řízení tréninku. Vyhodnocování tréninku se provádí opakovaně v průběhu ročního tréninkového cyklu. Cílem je porovnat ukazatele trénovanosti a sportovní výkonnosti, zjistit úroveň využitelnosti ukazatelů trénovanosti v konkrétním sportovním výkonu. Vyhodnotit změny trénovanosti a výkonnosti vzhledem k absolvovanému tréninkovému zatížení, hledat vztahy mezi realizovanými tréninkovými podněty a změnami stavů připravenosti a výkonnosti sportovce. Porovnat dosažené údaje s údaji v minulosti, hledat vztahy mezi stavbou ročního tréninkového cyklu a změnami trénovanosti a výkonnosti. Vyhodnocení ročního tréninkového cyklu v celkovém vyhodnocení všech příčinných souvislostí, vztahů a efektivity tréninku (Dovalil, 2009).

Dovalil (2009) a Süsse (2006) zdůrazňují, že vyhodnocování tréninkových cyklů není jen za určité časové období, ale jde o vyhodnocení analytické práce s hlubšími informacemi o evidenci tréninku, kontrole tréninku a k plánu tréninku.

Vyhodnocení ročního tréninkového cyklu podle autora Süsse (2006):

- výsledky – splnění cílů,
- kondiční a motorická oblast,
- technika – dopracování se stanovené úrovni,
- taktika – schopnost realizace v soutěži,
- psychosociální adaptace.

2.9 Roční tréninkový cyklus ve florbalu

Základem ročního tréninkového cyklu ve florbalu je sezóna, která je určena termínovou listinou. V ročním plánu jsou nároky limitovány úrovní výkonnosti, zdravotním stavem, psychickou odolností hráčů, věkovou kategorií, jež pozměňují stavbu aktuálního tréninku (Czecinkar, 2015).

Podle Šafaříkové a Skružného (2005) je roční tréninkový cyklus svou stavbou tréninku uspořádáním racionální zákonitostí. Jakékoliv cvičení a metody musí být používány v pravý čas na správném místě, protože jinak nebudou mít smysl. Členění období:

- **přípravné období** – objem, intenzita,
- **předzávodní období** – ladění sportovní formy,
- **hlavní období** – nejvyšší výkonnost, úspěch v soutěži,
- **přechodné období** – regenerace sil.

K dosažení nejlepšího výkonu musí být roční tréninkový cyklus koncipován, aby vývoj schopností motorických či sportovních dovedností probíhal logicky a metodicky po celou dobu (Bompa a Carrera, 2005).

Roční tréninkový cyklus by měl být aktivně zpracován pro jednotlivé makrocykly a mezocykly by měly odpovídat jednotlivým obdobím.

- Přípravné období začíná pár týdnů po skončení předchozí sezóny. Hlavním cílem je zajistit základ trénovanosti pro budoucí výkonnost, zlepšit kondici trénovanosti a výkonnosti. Spočívá v objemu a intenzitě zátěže a správnému zařazení tréninkových prvků (Czecinkar, 2005).
- Dominující činnosti jsou snížení objemu zatížení a udržení vysoké intenzity. Ve florbalovém tréninku je kladen důraz na kvalitu prováděných činností, přípravných zápasů, turnaje a psychologickou přípravu (Kysel, 2012).
- Ve florbalovém hlavním období je nejdůležitější maximální výkonnost a forma v utkání. V tréninku převládá kvalita nad kvantitou, ladění na soutěž prostřednictvím modelového tréninku. V nejvyšší lize mužů trvá období sedm měsíců i s play-off (Czecinkar, 2005).
- Hlavním cílem je odpočinek a regenerace. Doporučuje se úplné volno nebo zatížení jinými sporty. Ve florbalu trvá přechodné období zhruba měsíc až měsíc a půl (Dobry a kol., 1975).

2.9.1 Makrocyklus

Podle Süsse (2006) je cílem makrocyklu realizovat tréninkovou činnost k plánovaným výkonům v soutěžích. Při tvorbě a realizaci se vychází z:

- celkového počtu tréninkových jednotek,
- podílu všeobecného, speciálního a soutěžního zatížení,

- jaký využíváme způsob zvyšování a snižování zatížení,
- poměr zatížení a odpočinku,
- hodnocení tréninkových efektů v jednotlivých cyklech.

Je to základní jednotka v ročním tréninkovém plánu při dlouhodobě organizované sportovní činnosti. Musí obsahovat takovou stavbu, aby výkonnost sportovce byla nejlepší v tom nejprestižnějším období (Dovalil a Choutka, 2012).

2.9.2 Mezocyklus

Hlavním úkolem mezocyklů dle Lehnerta a kol. (2001) je regulace zatížení, které vyvolaly jednotlivé mikrocykly. Podle Süsse (2006) je hlavním úkolem uchovat specifické adaptace, které zajišťují trénovanost a sportovní výkonnost v jednotě s vytvořením sportovní formy. Zpravidla trvá 4 týdny. Mezocyklus má podobný typ jako mikrocyklus a dělí se na:

- **zahajovací mezocyklus** – používá se na začátku ročního tréninkového plánu,
- **základní** – jako hlavní typ přípravného období,
- **předzávodní** – zahrnuje celou dobu předzávodního období,
- **závodní** – jako základní typ pro soutěžní období,
- **regenerační typ.**

Ve vývoji každého mezocyklu hlídáme poměr mezi objemem a intenzitou a taktéž poměr mezi jednotlivými druhy tréninkového procesu. Různá období ročního tréninkového cyklu jsou daná zvláštním obsahem a strukturou. Závisí na dosažených změnách trénovanosti a zotavením (Dovalil, 2009).

Tabulka č. 2: Hlavní úkoly mezocyklů v daném období (Dovalil, 2009)

Období	Hlavní úkol období
přípravné	rozvoj trénovanosti
předzávodní	vyladění sportovní formy
závodní	prokázání a udržení vysoké výkonnosti
přechodné	dokonalé zotavení

2.9.3 Mikrocyklus

Mikrocyklus je podřízen úkolům mezocyklů. Autor Dovalil (2009) uvádí: o efektivním tréninku rozhoduje přesné hodnocení průběhu zotavení mezi jednotlivými tréninky. Když se bude zanedbávat, může se snížit efektivita tréninkového procesu nebo může vést i ke stavu přetrénování. Při stavbě mikrocyklů se vychází z:

- jeho zařazení v rámci delších cyklů,
- aktuálního stavu trénovanosti hráčů a individuálních specifík,
- podle obsahu a počtu tréninkových jednotek,
- poměr zatížení a odpočinku.

Ve florbale se může stanovit sedm typů mikrocyklů (Zlatník a Vancí, 2007):

- **Všeobecné rozvíjející mikrocykly** – kde můžeme rozvinout kondiční složky výkonu. Objem a intenzita tréninku je vysoká. Speciální příprava může využívat doplňkové cvičení nebo jiné sportovní hry.
- **Speciální rozvíjející mikrocyklus** – vysoké nároky na objem, obsah a intenzitu v herních podmínkách. Sjednocení taktických a kondičních aspektů, kterými je tvořen především herní trénink.
- **Kontrolní mikrocyklus** – tréninková činnost je omezená a kombinovaná s přípravnými utkáními či testy trénovanosti.
- **Vylad'ovací mikrocyklus** – završuje speciální přípravu. Hlavním cílem je vylepšit co nejlépe sportovní formu a nezapomenout na odpočinek.
- **Soutěžní mikrocyklus** – hlavním cílem je udržení sportovní formy a připravit se co nejlépe na další utkání.
- **Stabilizační mikrocyklus** – nejčastěji při přerušení soutěže, může mít rozvíjející tréninkové jednotky, ale hlavním cílem je udržení trénovanosti a sportovní formy.
- **Regenerační mikrocyklus** – výhradně to má vést k regeneračním účelům a pár dnů odpočinku.

2.9.4 Tréninková jednotka

Za nejhlavnější organizační jednotku v ročním tréninkovém cyklu či sportovním tréninku je považován trénink. Budování tréninku prezentuje nejkratší prvek. Nerozlišuje se jen na úvodní, hlavní a závěrečnou část, ale dbá se také na fyziologické, pedagogické a psychologické hledisko (Dovalil, 2009).

Abychom dosáhli vytýčených cílů, tréninková jednotka si vždy vyžaduje, aby práce v ročním tréninkovém cyklu na sebe navazovala (Votík, 2001).

Zlatník a Vancí (2001) uvádí stavbu tréninkové jednotky:

- **přípravná část**
 - příprava organismu i psychiky sportovce na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky
 - příchod ze šatny na trénink, přivítání od trenéra
 - trenér sděluje hráčům obsah a cíle tréninku, motivace
- **průpravná část**
 - rozcvičení a pohybová činnost mírné intenzity (například pomalý běh)
 - poskoky, základní atletická abeceda apod.
 - po zahřátí organismu by mělo následovat protahovací cvičení
- **hlavní část**
 - rozvoj nebo stabilizace pohybových schopností
 - nácvik a zdokonalování techniky a taktiky
 - může být monotematická, kde se zaměříme na jeden cíl, nebo multitematická, kde se zaměříme na více cílů v jedné tréninkové jednotce
- **závěrečná část**
 - důležitá část tréninku, ale sportovci hodně podceňovaná
 - hlavním cílem je uklidnit organismus a návrat všech funkcí do původního stavu

- když je správně organizovaná, tak přispívá k urychlení regeneračních procesů
- může to být dynamická pohybová činnost s relaxačními účinky (například vyklusání nebo statické protahovací a kompenzační cvičení)
- jeden z důležitých faktorů závěrečné části je **zhodnocení tréninku**

3. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE, HYPOTÉZY

3.1 Cíle práce

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 po základní části sezóny 2017/2018 naší nejvyšší soutěže. Čím větší zájem o florbal je, tj. předbíhá ostatní sportovní hry, tím větší důraz je třeba klást na přípravu hráčů. Tato práce může slovenským i českým začínajícím trenérům ukázat, jak se trénuje na té nejvyšší úrovni a částečně i pomoci v jejich trenérské kariéře.

3.2 Úkoly práce

- a) Zpracování literatury, která se zabývá otázkou sportovního tréninku – jeho jednotlivými složkami, řízením sportovního procesu, rozdělením tréninkových cyklů a vytvořit rozsáhlý teoretický souhrn.
- b) Pomocí dotazníkové metody získat poklady k objemu a obsahu tréninku týmů v české a slovenské extralize.
- c) Porovnat roční tréninkové plány týmů v české a slovenské extralize z hlediska objemu tréninku.
- d) Porovnat dosažené výsledky po základní části jednotlivých týmů s obsahem tréninku (vstřelené/obdržené góly, využití přesilových her, využití video analýzy apod.).
- e) Získané informace zaznamenat do tabulek a grafů.

3.3 Hypotézy práce

- **H1** – Předpokládám, že týmy v české extralize budou mít vyšší počet tréninkových jednotek v ročním tréninkovém cyklu než týmy ve slovenské extralize.
- **H2** – Předpokládám, že týmy věnující se více nácviku přesilových her budou mít v tabulce úspěšnosti využití lepší procentuální úspěšnost.

- **H3** – Předpokládám, že týmy upřednostňující nácvik techniky budou mít lepší procentuální úspěšnost střelby.
- **H4** – Předpokládám, že týmy upřednostňující podrobný rozbor herních systémů pomocí video-analýzy budou mít lepší výsledky nebo postavení v tabulce.
- **H5** – Předpokládám, že týmy které se zabývají individuální brankářskou přípravou budou mít lepší úspěšnost.

4. METODIKA PRÁCE

4.1 Popis výzkumného souboru

V české a slovenské nejvyšší soutěži jsem oslovil trenéry všech 14 týmů ČR a 12 týmů SR, které v sezóně 2017/2018 hrály. Pro českou extraligu to byl 26. ročník a pro slovenskou extraligu to byl 17. ročník nejvyšších soutěží. Odpověď přišla od 10 týmů z české extraligy a od 10 týmů ze slovenské extraligy. Návratnost ankety tedy byla 78 %. Pro doplnění informací jsem oslovil hráče jednotlivých týmů. Pro přehled jsem dotazník zařadil do kapitoly Přílohy.

4.2 Použité metody

Pro úspěšnou realizaci a splnění výzkumu byly nutné metodické postupy sběru informací. Jako typ výzkumu jsem zvolil kvantitativní výzkum a to především z důvodu, že v případě analýzy názorů sledovaných týmů, v našem případě trenérů florbalu, se jedná o výzkum kvantitativní.

Kvantitativní výzkum je založen na testování hypotéz, tedy jejich potvrzení či vyvracení. Využívá kvantifikační či statistické metody. Sběr dat je strukturovaný a probíhá zpravidla pomocí dotazníků (Hendl, 2008).

Dle autora Hendl (2008) probíhá dotazníkové šetření podle následujících základních procesů:

- stanovení obecného tvrzení – teorie, studium literatury,
- vytvoření hypotéz,
- definice, co potřebujeme zjistit, abychom mohli testovat hypotézy,
- samotný výběr dat,
- ověření hypotéz,
- verifikace – vztažení výsledků zpět k teoretickému základu výzkumu.

Dotazník patří mezi explorační metody, které jsou zaměřené na zjišťování a zaznamenávání údajů pro kvantitativní analýzu. Obsahuje písemně formulované výroky, kde se odpovědi v otevřené otázce a výsledky sčítají podle předem stanoveného klíče. Výhodou dotazníku je možnost jeho použití hromadně pro více probandů najednou (Hendl, 2008).

Dotazníková metoda má i své nevýhody, například nižší návratnost dotazníků, nemožnost kontroly prostředí, ve kterém je dotazník vyplňován, ale i riziko nezachycení bezprostředních reakcí respondenta (trenéra). Ferjenčík (2000) se přiklání k následujícím výhodám dotazníku: úspora času včetně rychlosti návratu po vyplnění a také úspora finanční. K nevýhodám dále patří menší pružnost, srozumitelnost zformulované otázky, delší přípravu dotazníku, která si vyžaduje větší přípravy při konstrukci dotazníku.

Ve své diplomové práci jsem použil jednoduchý nestandardizovaný dotazník, metodu hromadných dotazovaných šetření k získání informací o současné praxi v plánování ročních tréninkových plánů trenérů v české a slovenské nejvyšší soutěži.

V dotazníkovém šetření se vyskytují otevřené otázky, které neumožňují respondentovi odpověď z předem nabízených variant. Vyzývají ho, aby zvolil sám co nejvhodnější odpověď. Otevřené otázky umožňují získat odpovědi, které by tvůrce dotazníku nemusely napadnout a nutí respondenta hlouběji se zamyslet nad řešenou problematikou (Chráška, 2007).

4.3 Sběr dat

K získání dat jsem použil nestandardizovaný dotazník, který se skládal z 13 otevřených otázek. Dotazníky jsem rozeslal v elektronické podobě. Tuto formu jsem pokládal za nejvýhodnější, neboť dotazovaný může během několika málo minut na svém notebooku, tabletu či mobilním telefonu otázky vyplnit. Pomocí e-mailu jsem jim zaslal dokument Microsoft Excel, kde mohli ihned odpovědět. Dále mi program, který jsem využil pro sběr dat, umožnil průběžně vyhodnotit jednotlivé otázky i s grafickým znázorněním. Sběr dat trval přibližně 2 měsíce, kdy jsem oslovil 24 trenérů, a pro doplnění informací jsem oslovil i samotné hráče. Trenérům jsem dal možnost některé otázky vynechat, pokud by nechtěli odpovídat a případně tak sdělovat své „know-how“.

Pro vyplnění dotazníků jsem se rozhodl na konci sezóny 2017/2018. Jedním z důvodů byla možnost ihned výsledky porovnat s jednotlivými týmy. Proč jsem zvolil konec sezóny? Trenéři postupně začínají pracovat na novém ročním tréninkovém plánu a při vyplňování mého dotazníku jim mohla starší data pomoci při tvoření ročního tréninkového plánu pro budoucí sezónu. Dále mají dobrý přehled o tom, co se v mnou

sledovaném období trénovalo, jak často a jakým způsobem a to by trenérům mohlo pomoci při tvorbě nového ročního tréninkového plánu.

4.4 Analýza dat

K vyhodnocení dat jsem použil program Microsoft Excel. Za pomoci tohoto programu byly vytvořeny tabulky a grafy použité v této práci. K výsledkům je dále připojeno slovní hodnocení a odborná diskuze.

5. VÝSLEDKY

5.1 Přehled a porovnání ročních plánů přípravy florbalových týmů v České republice

5.1.1 SC Tempish Vítkovice

Ostravský klub založený v roce 1992 patří k české florbalové smetánce. Pouze čtyři kluby dokázaly vyhrát nejvyšší českou soutěž a jedním z nich jsou právě Vítkovice. Zlatou radost přinesly šestkrát, kromě těchto triumfů mají vítkovičtí florbalisté ve sbírce i pět stříbrných a osm bronzových medailí a třikrát vyhráli pohár České pojišťovny. Vítkovice se v každé sezóně probojovaly do play-off. Tým od roku 2016 trénuje mladý trenér, který má zkušenosti nejen z trenérské pozice, ale také z hráčské. Přípravné období začalo 1. 5. 2017. Trvalo přibližně do konce června. Potkávají se čtyřikrát týdně a kromě toho mají hráči individuální plány. Vedou si hráčský deník, někteří hráči chodí hrát různé letní turnaje. V předzávodním období hráči společně trénují čtyřikrát týdně v hale s florbalisty. Návuk začíná technikou, postupně se zlepšuje taktika a to vše vyvrcholí největším turnajem Czech Open a turnajem ostravských klubů. V tomto období probíhají i osobní schůzky mezi hráčem a trenérem. V hlavním období Vítkovice také trénují čtyřikrát v týdnu a to samé i v play-off, když nemají zápas v týdnu. Tréninková jednotka trvá dvakrát v týdnu po dvě hodiny a dvakrát po hodině a půl. V každém období trénují čtyřikrát týdně, dovolenou mají podle trenéra povolenou dva týdny v rozmezí květen až srpen. Kondiční tréninky kromě přípravného období zařazují třikrát týdně 20 minut a jeden den hodinu. Během celé sezóny se nejvíc zaměřují na návuk taktiky a herních systémů. Přesilovým hram a standardním situacím se věnují 45 minut týdně. Nevěnují se návuku herních činností jednotlivce, maximálně na ně připadá půl hodiny týdně. Videoanalýzu využívají půl hodiny týdně a to vždy před zápasem a po zápasu, někdy v týdnu si udělají rozbor zápasu. V současné době mají brankářský trénink jednou týdně po hodině a půl. Psychologická příprava zabírá asi 15 minut, potkávají se společně 10 – 15 minut týdně a také vedou osobní setkání zhruba jednou za dva měsíce. Tým tvoří 25 hráčů s věkovým průměrem 25 let. V ročníku 2017/2018 se tým probojoval do superfinále, v němž prohrál s Mladou Boleslaví 6:5 v prodloužení.

5.1.2 FBC ČPP Bystroň Group Ostrava

Tým založený v roce 1993 nikdy neseštopil z nejvyšší soutěže, za deset let získal sedm medailí a v historické tabulce mu patří třetí místo za Tatanem Střešovice a Vítkovicemi. Současný trenér, který trénuje od roku 2017 začíná přípravné období 1. 6. 2017, tým trénuje třikrát týdně po jedné hodině se zaměřením na vytrvalost a později na rychlost. K tomu mají hráči individuální plány a individuálně, ve vlastním zájmu, mohou hráči využívat volnou halu. Přípravné období vrcholí domácím turnajem Ostrava cup. V hale začínají trénovat společně až před letním turnajem Czech Open čtyřikrát týdně po jedné hodině. Před každým tréninkem v předzávodním období mají půlhodinový kondiční trénink. V hlavním období tým trénuje třikrát týdně hodinu a půl v pondělí, středu a čtvrtek. Tým se zaměřuje na nácvik herního systému v předzávodním období, hlavním období a v play-off až tři hodiny týdně. Hodně se věnují speciálním herním činnostem, hlavně nácviku přesilové hry a volným úderům. V současné době nemají brankáři speciální tréninky. Nácviku střelbě se věnují hodinu týdně, protože kdykoliv mají hráči volnou halu, využijí ji pro zlepšení herních činností jednotlivce. Podstatně větší část věnují video-analýze, v hlavním období až hodinu týdně, v play-off to je hodina a půl, kde si podrobně rozeberou soupeře. Tým tvoří 23 hráčů a věkový průměr je 23 let. Největším úspěchem týmu je pět stříbrných medailí.

5.1.3 Acema Sparta Praha

Tým založený v roce 1993, tedy v samých počátcích florbalové historie v České republice. Současný hlavní trenér, v sezóně 2017/2018 začínal s týmem přípravné období 1. 6. 2017, hráči trénují jenom individuálně. Podle slov trenéra je tým hodně zaměřen na přenesení zodpovědnosti na hráče jako jednotlivce. To znamená individuální kondiční přípravu před sezónou. Hráči mají individuální plány, kdy by měli trénovat šestkrát v týdně po hodině. Na začátku července absolvují společné soustředění a potom začnou společně trénovat v hale s florbalovými, kde se zaměřují na herní činnost jednotlivce. V srpnu se připravují na Czech Open a také na mezinárodní turnaj v Mladé Boleslavi, kterého se také zúčastňují týmy ze Švédska a Finska. Trénují třikrát týdně a k tomu mají dvakrát kondiční trénink. V hlavním období trénují hráči čtyřikrát v týdně po dvou hodinách, k tomu mají před tréninkem 30 – 45 minut kondiční trénink, a hodinu a půl trénink v hale. To stejné mají i v play-off, jen bez kondičního tréninku. Tým se nejvíc věnuje nácviku taktické přípravy, dále hernímu systému, speciálním herním činnostem jako přesilové hře. V poměru dvě hodiny v předzávodním období, tři hodiny v hlavním

období a čtyři hodiny v play-off. Speciálním herním činnostem se věnují hodně často v předzávodním a hlavním období, v play-off až dvě hodiny týdně. Také se věnují video analýze, v každém období je to po jedné hodině, v play-off až hodinu a půl. V každém období mají brankáři individuální tréninky po hodině. Tým se málo věnuje technické přípravě hráčů. Půl hodiny týdně. V rámci psychologické přípravy absolvuje hodně teambuildingu a různých technik, které jsem nezjistil. Tým tvoří 20 hráčů s věkovým průměrem 25 let. Největším úspěchem Sparty je stříbrná medaile v sezóně 2000/2001. V poslední sezóně 2017/2018 se tým probjoval do semifinále play-off.

5.1.4 Florbal Chodov

Florbal Chodov je dnes na české florbalové mapě zavedenou značkou. Vznik se udává do let 1983-1984, kdy se tým poznal při přátelské výměně s finskou KY University v Helsinkách. Oficiálně tým vznikl v roce 1993. Od sezony 2015/2016 ho vede mladý a perspektivní trenér, který už ve své první sezóně a potom hned ty další, získal s týmem nejceněnější triumf. V přípravném období začal tým trénovat 14. 5. 2017. Trénuje se čtyřikrát v týdnu po hodině a půl. Toto období má klasickou strukturu – síla, vytrvalost, rychlost a výbušnost – trvá až do konce července. Hráči mají také individuální plány. Do haly se dostávají až začátkem srpna, kde mají čtyři tréninky po hodině a půl. Připravují se na Czech Open a také se zúčastní prestižního turnaje ve Švédsku, kde odehrají zápas i s nejlepším týmem na světě Falun. V hlavním období a v play-off mají tréninky čtyřikrát v týdnu po hodině a půl, většina hráčů navštěvuje před každým tréninkem posilovnu. Společné kondiční tréninky mají jenom jednou za měsíc po hodině. Tým tvoří 23 hráčů a věkový průměr je 25 let. Tým se hodně věnuje taktické přípravě, víc než technické. Tréninková jednotka vypadá většinou takto: rozcvičení, rozchytání brankářů, nácvik herního systému obraného i útočného, které jsou modifikované do různých cvičení, a hra. Hernímu systému se věnují asi čtyři hodiny v týdnu a herním činnostem jenom půl hodiny v týdnu. Speciálním herním činnostem se věnují dvakrát v týdnu po půl hodině. Stejně je to i v play-off, někdy až hodinu a půl. Trenér hodinu týdně věnuje video-analýze, většinou vždy před každým utkáním, kdy si analyzuje soupeře, následně v týdnu, kdy rozebírá utkání. V play-off je to někdy i o půl hodiny více. V současné době nemají speciální brankářské tréninky, někdy v minulých sezónách využívali i sportovního psychologa.

5.1.5 FBC 4 Clean Česká Lípa

Nováček sezóny 2017/2018 je FBC 4CLEAN Česká Lípa. Tým byl založený v roce 1998, za jeho největší úspěch můžeme považovat zmiňovaný postup do nejvyšší soutěže. Jako jediný mužský tým v Česku má trenérku, která začala přípravné období 10. 5. 2017. Setkávají se třikrát týdně na hodinu a půl. Hráči mají také povinné individuální plány na dva dny. Chodí běhat na ovál, posilují, hodně posilují s vlastní vahou a každý čtvrtek po běhu na oválu chodili hrát florbal do haly. Trenérka nezapomněla zmínit regenerace každou středu. Na začátku předzávodního období mají hráči 14 dní volno, k tomu dostávají individuální plány. V půlce července nastupují do haly s florbalkami, zde se věnují herním činnostem jednotlivce a postupně přecházejí k cvičením a nácvičku herního systému. Trénují třikrát v týdnu a jeden trénink zaměřují na kondici. Většina týmu se zaměřuje na jeden herní systém, v České Lípě má každá pětice vlastní. Předzávodní období zakončují turnajem Czech Open a Bohemia cup. V hlavním období tým trénuje třikrát v týdnu. V úterý před tréninkem mají hodinu posilovnu a hodinu a čtvrt halu. Ve čtvrtek a pátek trénují po hodině a půl. Někteří hráči, kteří jsou v České Lípě na hostování, mají individuální plány. Tým se zaměřuje na herní systémy, hlavně na obranné, které zabírají asi hodinu a půl týdně, útočné trvají hodinu. Technické přípravě se věnuje 45 minut v týdnu. Jednou, někdy dvakrát v týdnu se věnují přesilovým hrám, standardní situace nechává trenérka na hráčích. Trenérka využívá i video-analýzu, většinou hodinu týdně, vždy ve čtvrtek před tréninkem. Zhodnotí poslední zápas a udělá analýzu nejbližšího soupeře. Před zápasem udělá video-analýzu po pětkách. V současné době mají brankáři jednou za měsíc po hodině a půl speciální brankářský trénink. Tým v play-off už netrénoval, protože skončil na 10. místě, udržel si tak nejvyšší soutěž a vyhnul se play-down. Tým se skládá z 21 hráčů, věkový průměr je 26 let.

5.1.6 FBŠ Bohemians Praha

Tým vznikl v roce 1996, je jedním z největších klubů v České republice. Od roku 2011 je trenérem týmu bývalý výborný střelec a hráč, zároveň i zkušený trenér. Tým se skládá z 21 hráčů s věkovým průměrem 23 let. Přípravné období týmu začíná 10. 5. 2017, trénuje se s kondičním trenérem po hodině a půl v pondělí, úterý, čtvrtek a v neděli. Prvních pět týdnů se tým zaměřuje na sílu a rychlostní vytrvalost. Zbytek na rychlost a výbušnost. Každou neděli po kondičním tréninku následuje florbal v hale. V předzávodním období tým trénuje stejně, hráči mají povolené dovolené. Začátkem srpna tým trénuje čtyřikrát v týdnu dvě hodiny, před každým tréninkem posiluje.

Posilovna je zaměřená na procvičení a posilování různých částí těla – vrch těla, spodek těla a střed těla. V hale se hráči zaměřují na herní činnosti jednotlivce hodinu a půl týdně a postupně nacvičují herní systém dvě a půl hodiny týdně. Trenér se nejvíc zaměřuje na obranný systém a na postupné založení útoku. Přípravné období vrcholí turnajem Czech Open a turnajem v Lotyšsku Latvia Open. V hlavním období tým trénuje čtyřikrát v týdnu – v pondělí, úterý, středu a čtvrtek. Trénink je rozložený na 45 minut posilování s kondičním trenérem a hodinu a čtvrt florbalu. V hlavním období tréninku se trenér více zaměřuje na herní situace, méně se zaměřuje na herní činnosti jednotlivce, je to v poměru tři hodiny herního systému a hodině herní činnosti jednotlivce. Speciálním herním situacím se tým věnuje půl hodiny týdně a to nejvíc přesilové hře. Trenér přiznává, že má několik šablon na volné údery z různých částí hřiště. Ze všech trenérů se nejvíce věnuje video-analýze, vždy před tréninkem ve čtvrtek 45 minut a vždy před každým zápasem, někdy i individuálně po hráčích. Brankáři mají jednou za měsíc speciální tréninky. Za největší úspěchy můžeme považovat postup do nejvyšší soutěže 2010/2011 a vítězství Czech Open kategorie pro 2013/2014.

5.1.7 Bulldogs Brno

Tým založený v roce 1993 současný trenér, který tým vede od poloviny sezóny 2014/2015. Přípravné období týmu je rozděleno na dvě části. První část je zaměřená na kondici. V této části přípravy tým trénuje pětikrát týdně. Délka každého tréninku je hodinu a půl. Prvních šest týdnů se tým zaměřuje na vytrvalost a sílu, zbylé čtyři týdny jsou věnovány rychlosti a výbušnosti zejména dolních končetin. Mezi přípravným a předzávodním obdobím mají hráči povoleno 14 dní dovolené. V předzávodním období je hodně času věnováno práci s florbalkou a nácviku taktiky. Tým v tomto období trénuje pětikrát týdně, z toho dva tréninky jsou v hale po hodině a půl. Tým absolvuje dva přípravné turnaje. V hlavním období a play-off tým trénuje čtyřikrát až pětikrát týdně, každý trénink trvá dvě hodiny. Navíc ve středu mají hráči ranní trénink a dvakrát v týdnu před tréninkem mají 45minutový kondiční trénink. Tým tvoří 25 hráčů, věkový průměr je 21 let. Tým se v přípravném období zaměřuje převážně na taktickou část hry. Zejména na nácvik systému bránění. Útočné herní situace vycházejí z nácviku obrany, trenéři nechávají tyto situace spíše na individuálních schopnostech hráčů založených pouze na rychlém protiútku. Speciálním herním situacím se tým v přípravném období věnuje dvě hodiny týdně, v hlavním období a v play-off to je po hodině a půl. V hlavním období se tým soustředí spíše na techniku a samozřejmě na systémové prvky, které se pilují zejména

v přípravě, a udržují se i v hlavním období. Přesilovým hrám a oslabením se tým věnuje poměrně dost. Trenér zmiňuje, že na trénincích hodně hrají a podle toho řeší s hráči herní situace. Největším úspěchem týmu je čtvrté místo v sezoně 2006/2007.

5.1.8 Tatra Střešovice

Nejúspěšnější tým v historii českého florbalu byl založený v roce 1991. Týmy Tatranu získaly za 27 let historie ligových soutěží 45 titulů mistra ČR a více jak 70 ligových medailí. Tým šestnáctinásobného mistra ČR začíná přípravné období 14. 5. 2017. Hráči trénují individuálně čtyřikrát týdně po hodině a půl podle programu XPS. Společně se potkávají jednou nebo dvakrát v týdnu, každé úterý v posilovně po skupinách a každý čtvrtek mají společný kondiční trénink na písku. V předzávodním období trénují společně čtyřikrát v týdnu hodinu a 45 minut. Mají dvakrát kondiční trénink a dvakrát se společně potkávají v hale s florbalkami, kde se věnují herním činnostem jednotlivce a postupně nacvičují herní systém. Tým také absolvuje v tomto období soustředění, ve kterém jsou vždy tři tréninky za den a také dva přípravné turnaje – hlavním turnajem je poté Czech Open a turnaj ve Švýcarsku. V hlavním období tým trénuje čtyřikrát v týdnu hodinu a 45 minut, občas mají i pátý trénink ve středu ráno. V tomto období se tým více zaměřuje na nácvik taktické přípravy, čili nácvik herního systému a to až tři hodiny týdně a herním činnostem jednotlivce hodinu a půl. Speciálním činnostem se věnují 15 minut týdně a video-analýzu využívají 25 minut vždy před zápasem a v týdnu před tréninkem ve čtvrtek. V play-off tým trénuje čtyřikrát týdně hodinu a 45 minut, zde je zakomponovaný pul hodinový kondiční trénink. Tréninky jsou většinou herní se soustředěním na zdokonalení herního systému – dvě hodiny v týdnu. Hodinu se věnují přesilové hře a standardním situacím dvě hodiny v týdnu, hodinu využívají i pro video-analýzu. V současné době nemají speciální brankařské tréninky. Tým tvoří 26 hráčů s věkovým průměrem 24 let.

5.1.9 TJ Znojmo Laufen CZ

Klub 1. FbC Znojmo byl založen v roce 1999 ve znojmském baru Bermuda Pajzl. Podobně jako mnoho dalších klubů byl založen partičkou nadšenců, kteří si tento nový sport chodili zahrát v pátek podvečer do tělocvičny. Přípravné období trenér s týmem začíná 14. 5. 2017, trénují třikrát až čtyřikrát v týdnu po hodině a půl. Hráči trénují i individuálně. V předzávodním období tým trénuje třikrát v týdnu po hodině a půl, před každým tréninkem má půlhodinový kondiční trénink, trenér se soustřeďuje více na herní

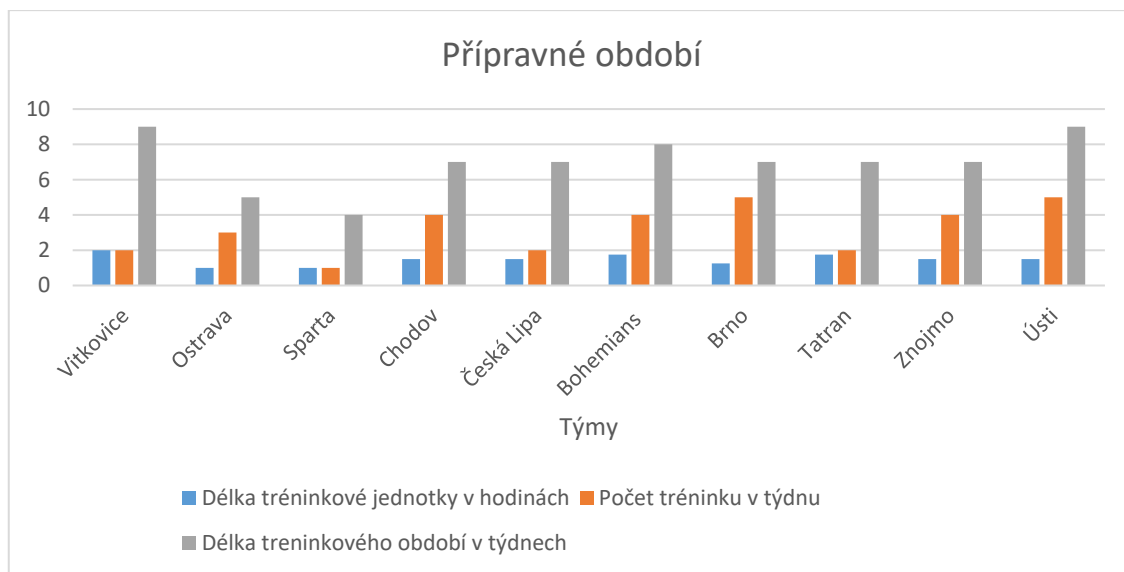
činnosti jednotlivce, jako jsou střelecká cvičení apod. Postupně také přechází k nácviku herního systému. Poměr herní činnosti jednotlivce a herní systém je stejný – po hodině a půl. Období vrcholí turnajem Czech Open. V hlavním období tým trénuje třikrát v týdnu po hodině a půl. Tým se soustřeďuje na zdokonalení herního systému a také se hodinu a půl věnuje herním činnostem jednotlivce. Speciálním herním činnostem se hráči věnují půl hodiny týdně. V play-off tým trénuje třikrát až čtyřikrát v týdnu po hodině a půl, kde se minimálně věnuje herní činnosti jednotlivce. Většinou to jsou cvičení na začátku tréninku pro brankáře, spíše je trénink herní a hodně se věnuje hernímu systému (tři hodiny v týdnu) a přesilové hře, standardním situacím hodinu týdně. Brankáři mají speciální tréninky v hlavním období a v play-off po hodině a půl. Video-analýzu využívají hodinu týdně, půl hodiny před tréninkem pro analýzu minulého zápasu a k analýze dalšího zápasu a také před zápasem půl hodiny. Tým tvoří 27 hráčů, věkový průměr je 24 let. Největším úspěchem týmu je 10. místo a to v sezóně 2017/2018.

5.2 Porovnání ročních tréninkových plánů extraligových družstev v České republice

V této kapitole budu porovnávat plány týmů, které hrály českou extraligovou soutěž a pokusím se je, na základě získaných dosavadních poznatků, osobních zkušeností z florbalového prostředí a prostudované literatury, popsat svým odborným názorem. Plány jsem rozdělil do čtyř období a v každém období se budu věnovat jejich stavbě a přípravě.

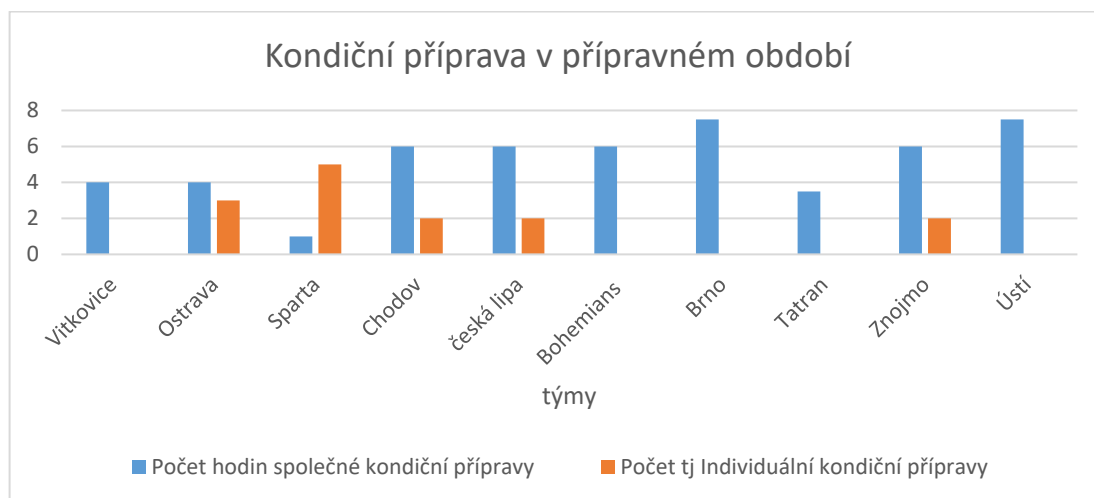
5.2.1 Přípravné období

V přípravném období začínají týmy trénovat různě. Každý tým má jinou délku období. Zaměřují se na trénování zejména vytrvalosti, síly a rychlosti – neboli na kondiční složky. Trénují venku na atletickém ovále nebo v různých fitness centrech. Práce s florbalovými hráči v hale se zařazuje jednou týdně, aby si hráči udrželi cit.



Graf č. 1: Délka a počet tréninkových jednotek v přípravném období

Většina týmů začíná přípravu v polovině května až začátkem června. Některé týmy trénují individuálně, když mají předem vypracovaný kondiční plán. Z grafu můžeme vyčíst, že nejdelší období mají Vítkovice a Ústí. Nejvíce tréninkových jednotek má tým Brna a Ústí. Tyto týmy trénují společně a k tomu mají jeden individuální trénink. K těmto týmům můžeme zařadit týmy Bohemians, Znojmo a Chodova. Týmy Vítkovice, Ostrava, Česká Lípa trénují společně 2krát až 3krát v týdnu, zbytek trénuje týdně individuálně podle zmíněných individuálních plánů. Hráči Sparty trénují individuálně a společně se potkávají jednou v týdnu, většinou v hale, kde si hráči zahrají florbal. Tatran a Vítkovice to má stejně, ale jeden trénink je testovací, zda hráči dosáhli pokroku ve své kondici. V průměru trvají tréninky všech týmů hodinu a půl. Nejdelší tréninkovou jednotku mají Vítkovice, a to 2 hodiny.



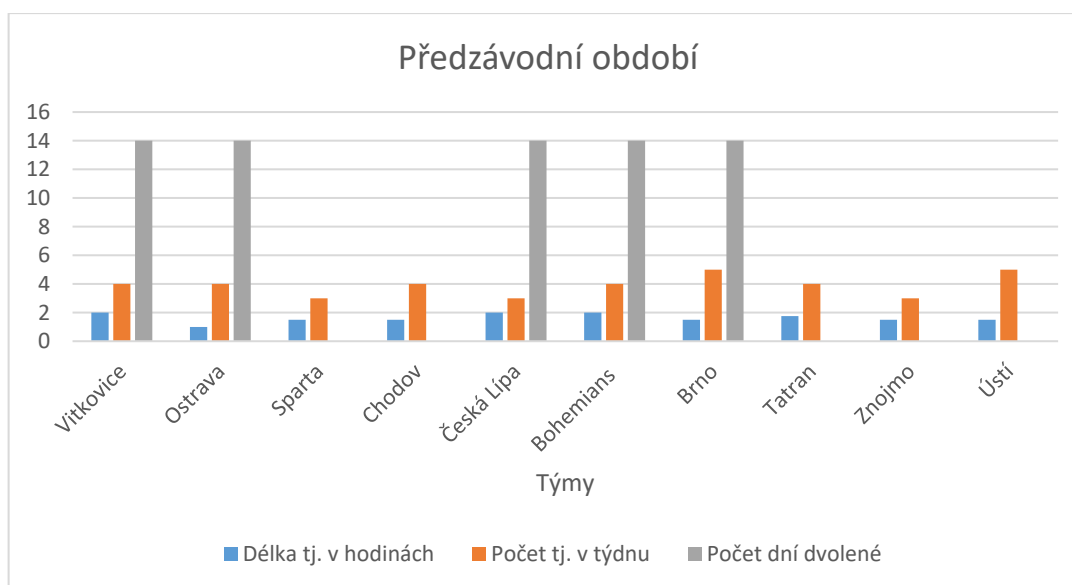
Graf č. 2: Počet hodin společné kondiční přípravy a počet individuálních tréninkových jednotek v přípravném období

Z grafu č. 2 můžeme vidět, kolik hodin týdně hráči trénují společně a kolik tréninkových jednotek mají hráči podle individuálního plánu. Přesně stanovit počet hodin u individuálního tréninku nelze. Každý hráč má jinou délku individuální tréninkové jednotky. Podle informací od různých hráčů může jedna tréninková jednotka trvat i dvě hodiny.

5.2.2 Předzávodní období

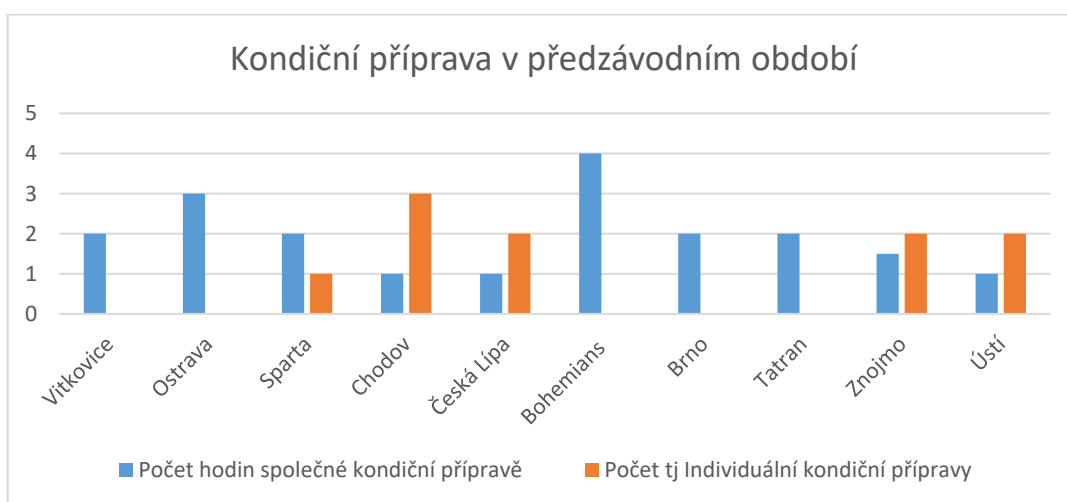
Předzávodní období začíná začátkem července, ale oficiálně, kdy týmy začínají trénovat naplno podle plánu, až začátkem srpna. Týmy v červenci pokračují v kondiční přípravě nebo mají povolenou dovolenou nebo úplné volno. Některé týmy mají společně tréninky, ale nejsou povinné. Většina hráčů absolvuje různé letní turnaje, ovšem ty nejsou v rámci přípravy celého týmu. Týmy začínají trénovat v hale s florbalkami, některé týmy absolvují soustředění a přípravné zápasy.

V tomto období týmy spojují jeden nebo dva kondiční tréninky venku pro udržení získané kondice. Většina tohoto období slouží k nácviku herních systémů jak obranných, tak i útočných, ale i k zdokonalování herních činnosti jednotlivce, např. střelecké cvičení, přihrávky apod. Pro hráče je příjemný přechod z venku do haly, hráči se na něho těší. Některé týmy také absolvují víkendové soustředění pro nácvik herního systému a k lepšímu sjednocení kolektivu. Nesmíme zapomenout, že všechny týmy čeká mezinárodní turnaj Czech Open, na který se připravují. Většina týmů poté odehraje několik přípravných zápasů nebo se zúčastní nějakého turnaje před hlavním obdobím.



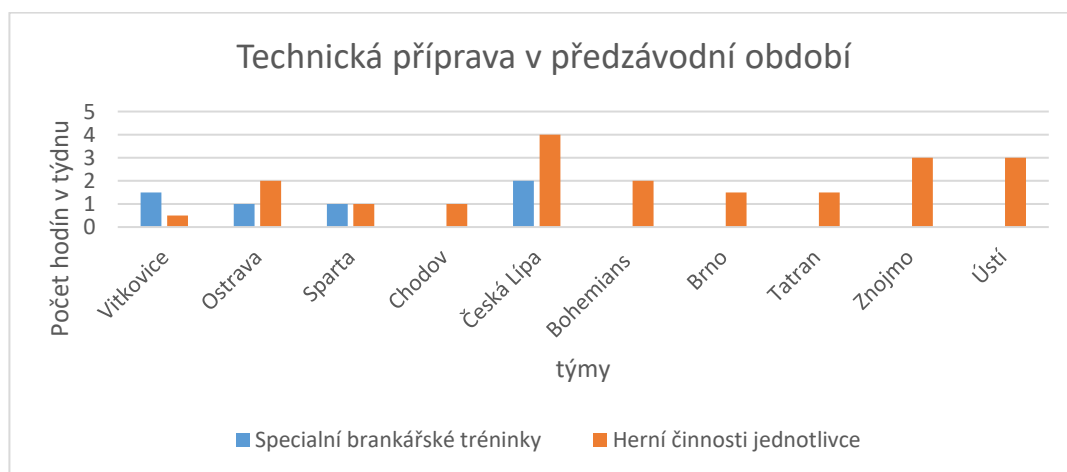
Graf č. 3: Délka a počet tréninkových jednotek v předzávodním období

Z grafu č. 3 můžeme vyčíst, že týmy Vítkovice, Ostrava, Česká Lípa, Bohemians a Brno mají povoleno v červenci 14 dní volna. Ostatní týmy netrénují vůbec nebo mají hráči dovolenou různě a nemají ji nastavenou. Většina týmů nastupuje do haly začátkem srpna, kde mají tréninky 3krát až 4krát do týdne. Nejdelsí tréninkovou jednotku mají Vítkovice a Česká Lípa – 2 hodiny. V průměru všech týmů trvá tréninková jednotka hodinu a půl.



Graf č. 4: Počet hodin společné kondiční přípravy a počet individuálních tréninkových jednotek v předzávodním období

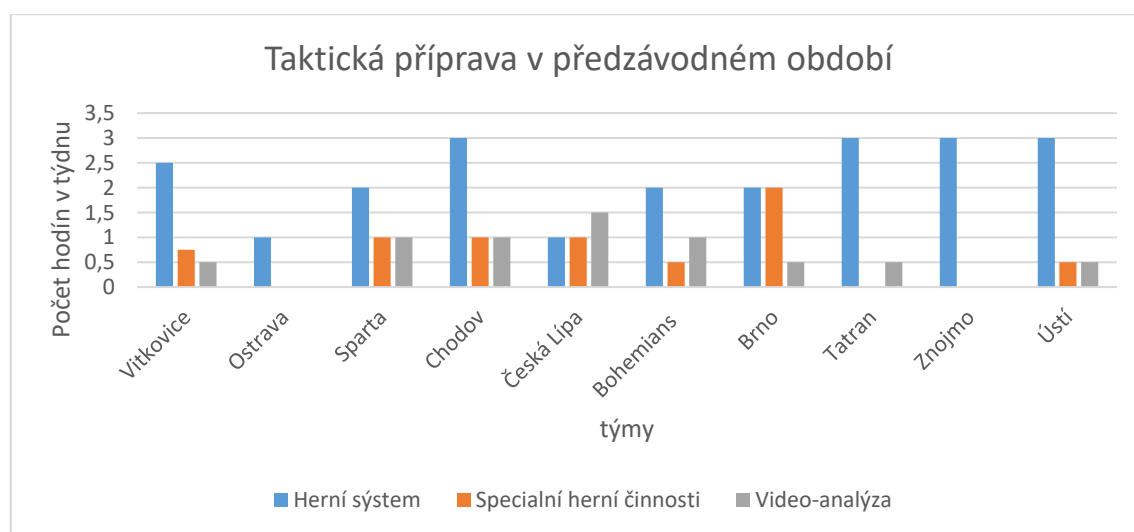
Jak už bylo zmíněno, většina týmů se ještě zaměřuje na udržení kondice z přípravného období. Z grafu č. 4 lze vyčíst, že tým Bohemians před každým tréninkem v hale má ještě hodinový kondiční trénink venku nebo v posilovně. Podle získaných informací většina hráčů Chodova chodí ve vlastním zájmu do posilovny před každým tréninkem. I u ostatních týmů lze určit, že před tréninkem v hale mají kondiční trénink, některé týmy ho absolvují na konci. Sparta, Česká Lípa a Ústí pokračují dále v plnění individuálních plánů mimo společné tréninky.



Graf č. 5: Počet hodin v týdnu technické přípravy v předzávodním období

V grafu č. 5 jsem chtěl ukázat poměr nácviku technické přípravy u samotných týmů a brankářů. Nejvíce se herním činností jednotlivce věnuje tým České Lípy, a to 4 hodiny týdně, týmy Znojma a Ústí 3 hodiny týdně. Týmy, které se věnují herním činností méně než hodinu a půl, toto spíše zařazují na začátek tréninku pro brankáře na rozchytání a více se věnují nácviku a zdokonalení herního systému. Jsou to například Vítkovice a Chodov. Týmy Bohemians a Ostrava se těmto činností věnují půl na půl, čili stejné množství času věnují herním činností jednotlivce a hernímu systému. V tomto období se moc týmů nezaměřuje na individuální speciální trénink brankářů. Podle mých informací má jeden trénink brankářů v tomto období tým České Lípy. Brankáři týmů Vítkovice, Sparta, Ostrava ho mají pravidelně každý týden po hodině až hodině a půl.

Jak můžeme vidět a jak už jsem naznačil v jiných kapitolách, v přechodném období se více týmů zaměřuje na zdokonalení herních činností. U většiny týmů to bývá jen v prvním týdnu a potom se zaměřují na nácvik nového herního systému nebo zdokonalují ten starší.



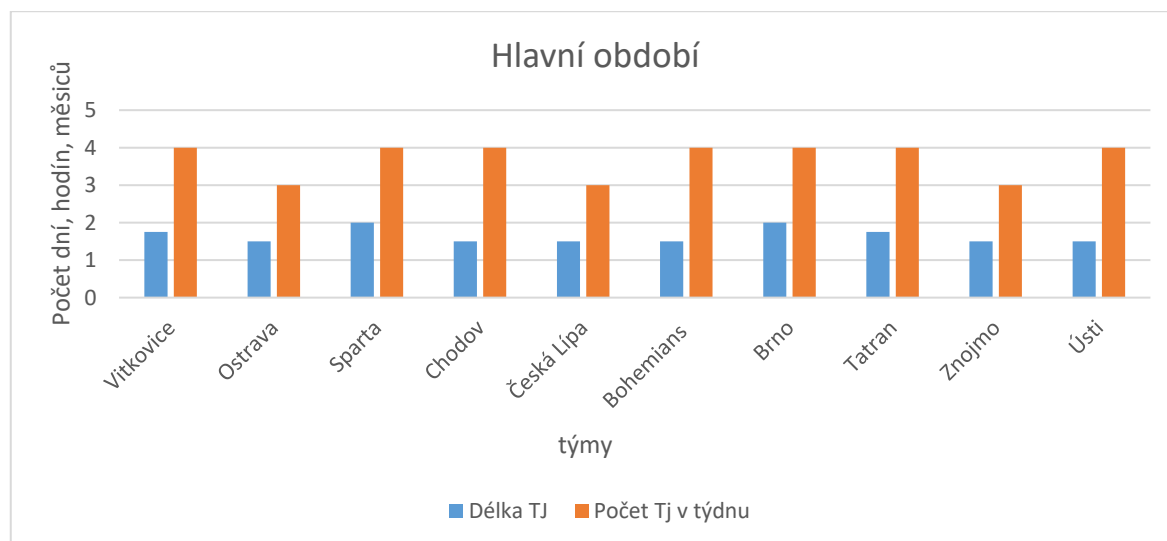
Graf č. 6: Počet hodin v týdnu taktické přípravy v předzávodném období

V grafu č. 6 jsem chtěl ukázat poměr taktické přípravy ať už pomocí video-analýzy nebo nácvikem speciálních herních činností jako jsou přesilové hry a standardní situace. Jak jsem se už zmínil u grafu č. 5 – v prvním týdnu se více týmů zaměřuje na zdokonalení technických situací a postupně přechází do nácviku herního systému jak obranného tak útočného. Týmy Vítkovice, Tatran a Chodov se více zaměřují na nácvik herního systému, a to 2,5 až 3 hodiny týdně. Jejich tréninková jednotka vypadá asi takto: rozchytání brankářů, pár střeleckých cvičení, cvičení na nácvik herního systému a hra, ve které doladují nedostatky herního systému. Týmy Znojma a Ústí se věnují nácviku herního

systemu 3 hodiny týdně, ale s tím může souviset také počet tréninků v týdnu. Boheminas a Sparta, jak už bylo zmíněno, věnují stejné množství času nácviku herního systému a nácviku herních činnosti jednotlivce. Týmy České Lípy a Ostravy se dále věnují více nácviku herních činnosti jednotlivce. Když se podíváme na graf č. 6 a na graf č. 7, můžeme vyčíst, že Brno má týden rozdělený jak na nácvik speciálních herních činností, tak i na herní systém či herní činnosti jednotlivce. V průměru se týmy věnují herním činnostem jednotlivce v tomto období půl hodiny až jednu hodinu. Většinou se tak připravují před turnajem Czech Open. Video-analýzu nejvíce v tomto období využívá tým Česká Lípa, když si rozebírají trénink a doladují herní systém. To samé můžeme potvrdit i u ostatních týmů jako Bohemians, Brno a Sparta. Týmy si rozebírají v tomto období přípravné zápasy a připravují a také hodně využívají video na turnaji Czech Open před utkáními. V průměru to bývá půl hodina až jedna hodina.

5.2.3 Hlavní období

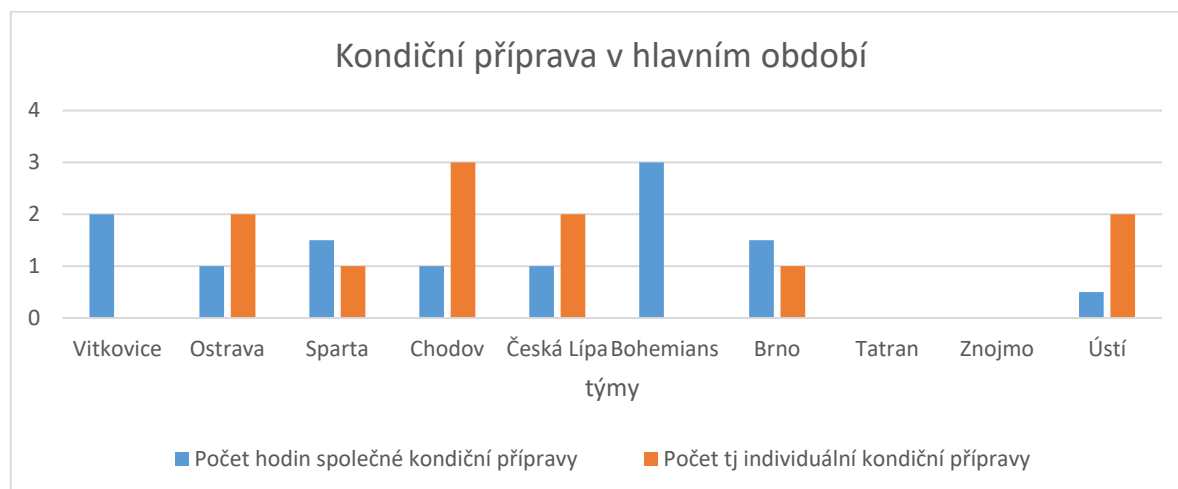
V hlavním období každé družstvo odehraje 26 ligových utkání. Poté následuje play-off. Týmy, které skončí na 9. a 10. místě, mají konec sezóny. Týmy na 11. až 14. místě se potkávají v play-down.



Graf č. 7: Délka a počet tréninkových jednotek v hlavním období

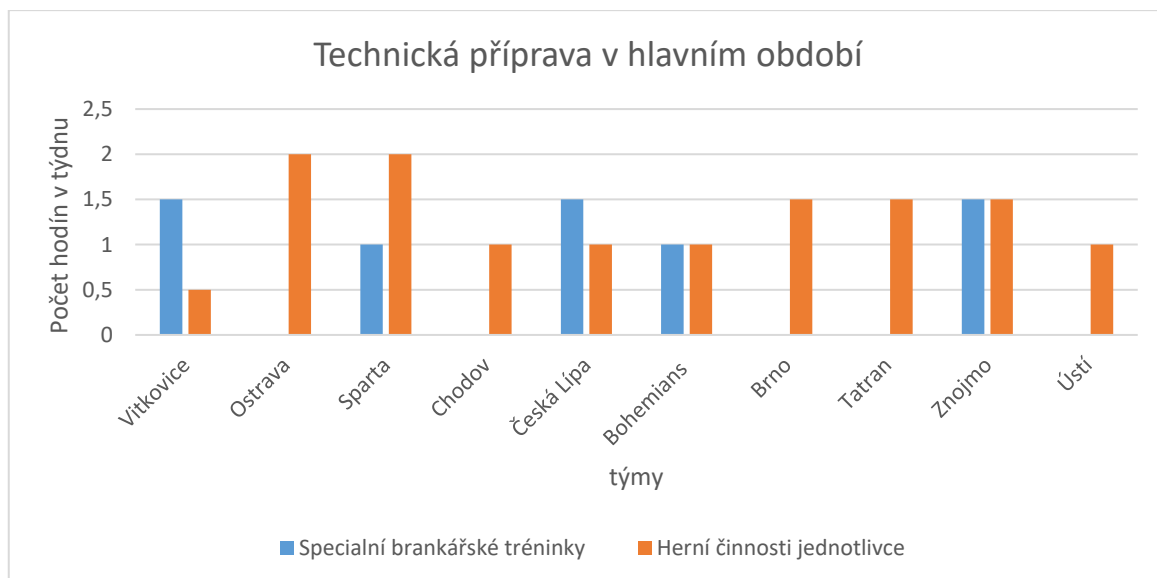
Délka hlavního období trvá 7 měsíců, a jak můžeme vyčíst z grafu č. 7, z hlediska tréninkových jednotek se oproti ostatním obdobím moc neliší. Týmy trénují 4krát týdně, týmy Ostravy, Znojma, České Lípy trénují 3krát v týdnu. V některém týdnu mají Brno, Tatran a Ústí trénink i ráno jako pátý trénink v týdnu. Nejdelší tréninkovou jednotku má

Brno a Sparta, a to 2 hodiny. Tatraň a Vítkovice mají délku tréninkové jednotky 1,45 hodiny. V průměru mají týmy délku tréninkové jednotky hodinu a půl.



Graf č. 8: Počet hodin společné kondiční přípravy a počet individuálních tréninkových jednotek v hlavním období

V grafu č. 8 můžeme vidět kondiční tréninky v rámci hlavního období. Tým Bohemians pokračuje v trénincích jako v předzávodním období, kdy zařazuje posilovnu před trénink. Sparta se věnuje kondici po tréninku formou tabaty. Vítkovice mají každé úterý kondiční trénink hodinu a půl a pul hodiny před tréninkem součástí rozevčení. Týmy Ostrava, Chodov a Brno nemají v každém týdnu kondiční trénink v délce jedné hodiny. Tým Ústí zařazuje v každém týdnu trénink v délce půl hodiny. Z individuálních tréninků hráčů tak můžeme vyčíst, že tým Chodova nabízí v předzávodním i v hlavním období hráčům dle jejich vlastního zájmu návštěvu posilovny před vlastním tréninkem, a to 3krát týdně. Rovněž i hráči Ústí, České Lípy a Ostravy mají vypracované tréninky, které mohou využít ve volném čase. Také je potřeba zmínit, že v hlavním období dochází také k přerušení sezóny kvůli povinným reprezentačním přestávkám. V tomto období jsou 4 přestávky v délce 3 až 5 dní. Týmy se v přestávkách věnují většinou kondiční složce nebo mají nařizené volno.



Graf č. 9: Počet hodin technické přípravy v hlavním období

Z grafu č. 9 můžeme zjistit, že poměr nácviku techniky oproti období předzávodnímu se skoro u všech týmů úplně změnil. Většina týmů se v hlavním období více věnuje spíše taktickým pokynům a technické dovednosti nechávají stranou. U většiny týmů bývají spíše herní prvky nebo se věnují cvičení zaměřenému na herní systém. Cvičení bývají zahřívací pro brankáře na začátku tréninku. Nejméně – jen půl hodiny – věnují herním činnostem jednotlivce Vítkovice. Důvodem je možná i to, že hráči mají ve svém volném čase k dispozici halu a můžou si tam jít zastřílet. Podle informací od hráčů to tak mají i týmy Tatran, Ostrava a Brno. Ale je potřebné zmínit, že týmy Sparty a Znojma neodkládají herní činnosti jednotlivce na druhou kolej, ale věnují se jim v trénincích po hodině a půl týdně. Speciální brankářské tréninky pokračují jako v předzávodním období, ve Vítkovicích a Znojmě mají tréninky po hodině a půl týdně, brankáři Sparty po hodině. Brankáři týmů Česká Lípa a Bohemians zařazují speciální brankářské tréninky jednou za měsíc po dvou hodinách.

Tabulka č. 3: Statistika procentuální úspěšnosti brankářů po základní části

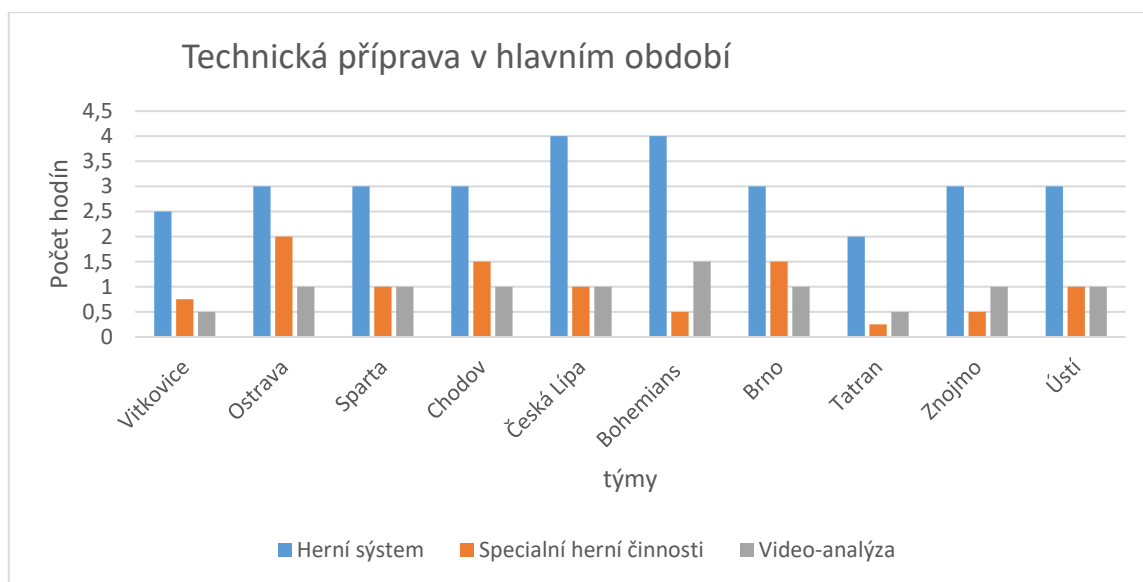
#	Brankáři	Počet tj.	Procentuální úspěšnost [%]
1.	Vítkovice	37	84,15
2.	Chodov	-	83,44
3.	Tatran	-	80,89
4.	Sparta	30	80,18
5.	Bohemians	10	79,38
6.	Ostrava	-	77,73
7.	Brno	-	76,98
8.	Znojmo	25	76,19
9.	Česká Lípa	10	76,26
10.	Ústí	-	75,50

V tabulce č. 3 můžeme vidět postavení v tabulce brankářů po základní části. Nejlepší postavení má brankář Vítkovic, který má i nejvyšší počet speciálních brankářských tréninků.

Tabulka č. 4: Statistika úspěšnosti střelby týmu po základní části

#	Týmy	Úspěšnost střelby [%]
2.	Chodov	25,92
3.	Vítkovice	27,43
4.	Bohemians	23,97
5.	Sparta	24,56
7.	Tatran	22,87
9.	Ostrava	20,69
7.	Česká Lípa	25,11
12.	Znojmo	19,13
13.	Brno	18,15
14.	Ústí	18,04

Z tabulky č. 4 můžeme vyčíst úspěšnost střelby po základní části. Nejúspěšnějším týmem jsou Vítkovice, které se věnovaly herním činnostem jednotlivce nejméně. Třetím týmem v pořadí je tým Česká Lípa, který se věnoval herním činnostem jednotlivce poměrně nejvíc ze všech.



Graf č. 10: Počet hodin v týdnu technické přípravy v hlavním období

Jak už bylo zmíněno u grafu č. 9, většina týmů se věnuje spíše nácviku taktické přípravy. V dnešním florbalu je nutné plnit takticko-systémové věci a trenéři to hráčům stále připomínají. Některé týmy zdokonalují svůj herní systém, protože tým drží pohromadě už několik let a postupně každý hráč ví, co má dělat. Příkladem jsou Vítkovice, které se věnují dvě a půl hodiny týdně hernímu systému a tým Chodov 2 hodiny

týdně. Nejvíc se hernímu systému věnuje Česká Lípa a Bohemias – 4 hodiny týdně. Ostatní týmy se věnují hernímu systému po 3 hodinách týdně. Některé týmy se hodně soustředí na nácvik taktiky i v hlavním období, jelikož zapojují do hry mladé a nevyspělé hráče. Týmy se v tomto období více zaměřují na nácvik speciálních herních situací, zejména přesilových her, velký prostor také věnují standardním situacím. Současně při nácviku přesilových her se trénuje i oslabení. Týmy věnují této činnosti hodně úsilí. Nejvíce se tomu věnuje tým Ostravy, dále to jsou Chodov, Brno, Sparta, Česká Lípa a Ústí, které tomuto věnují hodinu až hodinu a půl týdně, naopak nejméně Vítkovice, Boheminas, Tatran a Znojmo. Podle informací a zkušenosti se týmy také hodně věnují speciálním herním situacím pomocí video-analýzy. Video-analýzu využívá v hlavním období každý tým. Nejvíce tým Boheminas – hodinu a půl týdně. Ostatní týmy hodinu týdně, Vítkovice a Tatran půl hodiny týdně. Jak už bylo zmíněno, video využívají v týdnu pro analýzu minulého zápasu a přípravu na dalšího soupeře. Také je potřeba zmínit využití videa před zápasem pro zopakování potřebných věcí.

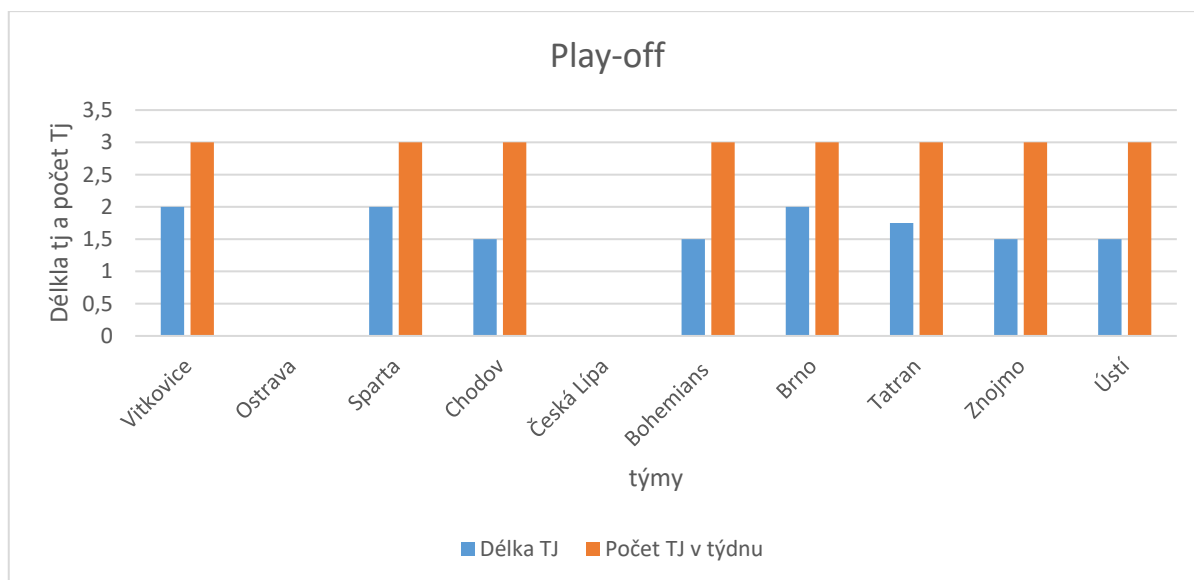
Tabulka č. 5: Statistika úspěšnosti přesilových her po základní části

#	Týmy	Úspěšnost přesilových her [%]
1.	Mladá Boleslav	-
2.	Chodov	52,63
3.	Vítkovice	52,94
4.	Boheminas	32,84
5.	Sparta	58,14
6.	Otrokovice	-
7.	Střešovice	52,50
8.	Pardubice	-
9.	Ostrava	58,06
10.	Česká Lípa	31,25
11.	Liberec	-
12.	Znojmo	28,21
13.	Brno	32,61
14.	Ústí	22,92

V tabulce č. 5 vidíme umístění týmů po základní části a úspěšnost přesilových her. Nejlepším týmem v přesilových hrách je Sparta, která se věnovala nácviku speciálních herních činností 1 hodinu týdně. Na druhém místě je Ostrava, která věnovala nácviku 2 hodiny týdně. Týmy označené červenou barvou se v mé diplomové práci nevyskytují.

5.2.4 Play-off a Play-down

Po skončení základní části postupuje prvních 8 týmů do play-off. První tři týmy si postupně zvolí soupeře pro čtvrtfinále z druhé čtveřice, s ohledem na blízkost města, aktuální formu a jiné aspekty. Podobně si nejlépe umístěný tým v základní části z postupujících do semifinále zvolí soupeře ze dvou nejhůře umístěných postupujících týmů. Čtvrtfinále a semifinále se hrají na 4 vítězné zápasy. Ve finále (zvaném superfinále) se hraje jen jeden zápas. Poslední čtyři týmy základní části (11. až 14. místo) se spolu utkají v play-down (ve dvou kolech) o to, který tým sestoupí rovnou do 1. florbalové ligy. Tým, který prohraje druhé kolo play-down, je nahrazen vítězem 1. florbalové ligy. Poražený finalista 1. ligy se potom utká v baráži s vítězem druhého kola extraligového play-down.



Graf č. 11: Délka a počet tréninkových jednotek v play-off

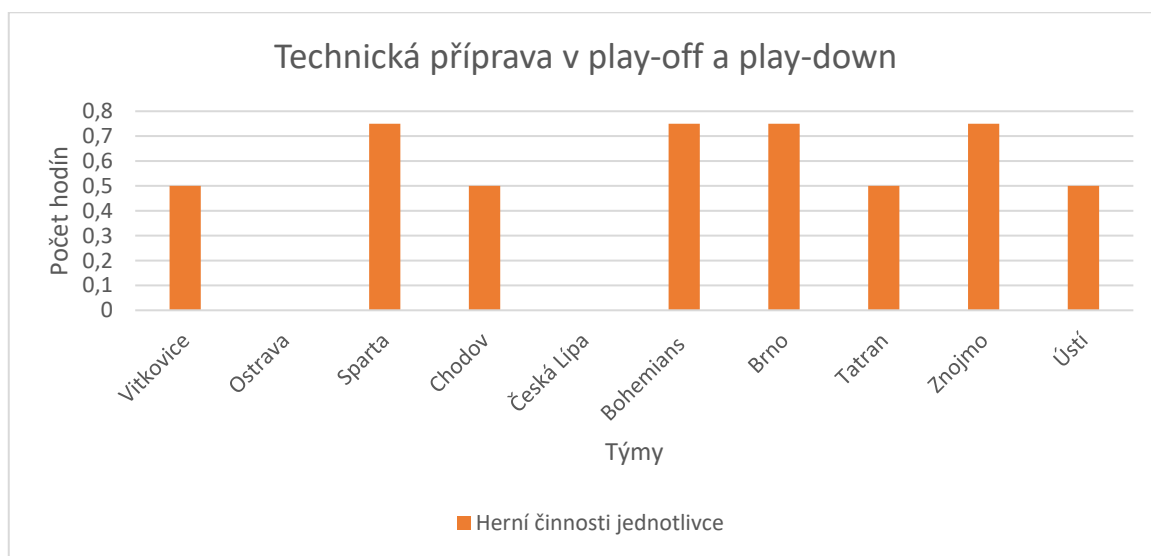
Oproti hlavnímu období se play-off a play-down výrazně liší. Už není tolik času na trénování, protože některé týmy hrají po oba víkendové dny, a může se stát, že se zápas uskuteční i v pracovním dni. Každý tým se v tomto období snaží trénovat minimálně 3krát týdně minimálně hodinu a půl. Nejdelší trénink mají stále Vítkovice a Sparta, kterým trvá tréninková jednotka dvě hodiny.

Tabulka č. 6: Počet tréninkových jednotek v ročním tréninkovém plánu u českých týmů

Týmy	Délka RTC	Počet tj.	Počet utkání v RTC [%]
Chodov	311 dní	166	35
Vítkovice	335 dní	178	37
Boheminas	290 dní	154	31
Sparta	280 dní	150	35
Tatran	290 dní	154	31
Ostrava	265 dní	138	26
Česká Lípa	285 dní	154	26
Znojmo	296 dní	158	32
Brno	350 dní	190	43
Ústí	312 dní	175	39
Průměr	-	162	-

V tabulce č. 6 můžeme vyčíst délku ročního tréninkového plánu, přibližný počet tréninkových jednotek a počet utkání v ročním tréninkovém cyklu. V počtu utkání nejsou zahrnuté přípravné zápasy a zápasy v poháru.

Kondičnímu tréninku se v tomto období týmy nevěnují, protože, jak jsem se už zmínil, nezbyvá čas. Týmy vyžadují od svých hráčů maximální odpočinek a regeneraci. Někteří hráči trénují individuálně a navštěvují posilovnu nebo dávají přednost běžeckému výběhu.



Graf č. 12: Počet hodin technické přípravy v play-off a play-down

Z grafu č. 12 lze vyčíst, že se týmy minimálně věnují herním činnostem jednotlivce. Herní činnosti jako je střelba apod. slouží v hlavním období k rozchytání brankářů. V play-off se poměrně větší část tréninku věnuje doladění tréninku. Brankáři netrénují individuálně, ale spíše se soustředí na soupeře, studují nejlepší hráče soupeře a analyzují

si jejich nejčastější střelecké pozice a snaží se odstranit pomocí video-analýzy své nejmenší chyby.

Tabulka č. 7: Statistika procentuální úspěšnosti brankářů po play-off a play-down

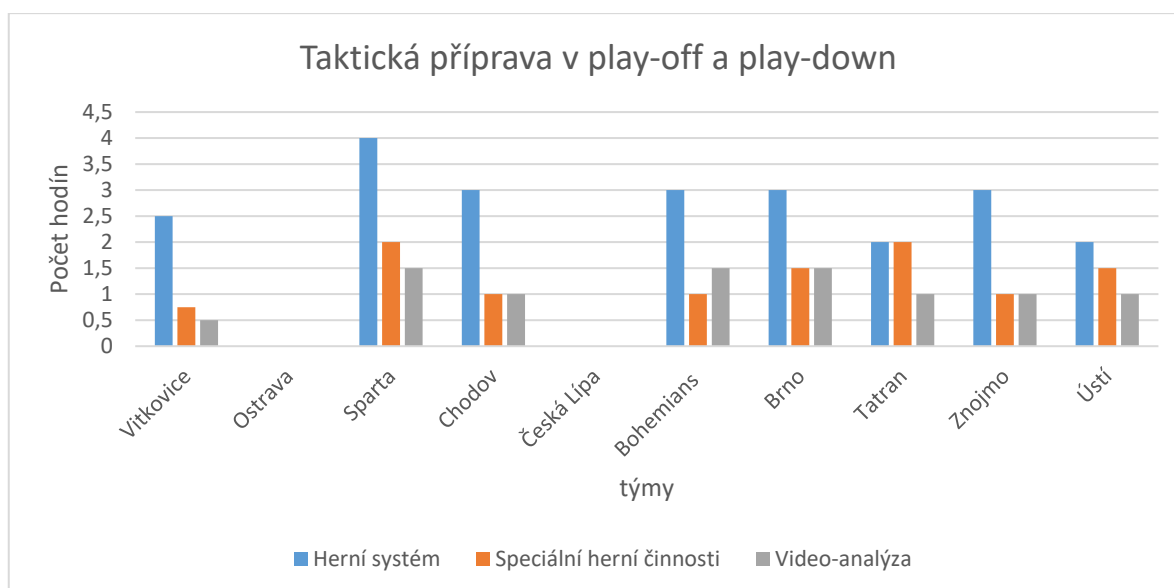
#	Brankáři	Procentuální úspěšnost [%]
1.	Tatran	86,23
2.	Sparta	86,06
3.	Vítkovice	83,33
4.	Bohemians	81,75
5.	Chodov	74,65
Play-down [%]		
7.	Znojmo	84,97
8.	Brno	83,67
9.	Ústí	82,33

V tabulce č. 7 můžeme vidět postavení v tabulce brankářů po základní části. V nejlepším postavení je brankář Tatranu. Nejlepším brankářem v play-down je brankář Znojma.

Tabulka č. 8: Statistika úspěšnosti střelby týmu po play-off a play-down

#	Týmy	Úspěšnost střelby [%]
2.	Vítkovice	20,15
3.	Chodov	17,86
4.	Sparta	15,21
5.	Tatran	18,64
6.	Boheminas	15,32
Play-down [%]		
1.	Brno	17,18
2.	Znojmo	18,47
3.	Ústí	19,78

V tabulce č. 8 můžeme vidět úspěšnost střelby týmů po play-off a play-down. Nejlepším týmem v úspěšnosti střelby jsou Vítkovice, které se v tomto období věnují herním činnostem jednotlivce nejméně.



Graf č. 13: Počet hodin v týdnu technické přípravy v play-off a play-down

V tomto období se týmy nejvíce zaměřují na přípravu daného soupeře, to znamená co nejlépe se připravit na jeho útočný a obranný systém. Nejvíce k tomu napomáhá video-analýza. Některé týmy ji využívají o něco více než v hlavním období. Nejvíce se týmy věnují speciálním herním činnostem. Například Tatraň, který se v hlavním období věnoval video-analýze jen 30 minut, v tomto období jí věnuje 2 hodiny. Ostatní týmy věnují speciálním herním činnostem v průměru hodinu.

Tabulka č. 9: Statistika úspěšnosti přesilových her po play-off a play-down

#	Týmy	Úspěšnost přesilových her [%]
2.	Vítkovice	39,13
3.	Chodov	41,67
4.	Sparta	52,63
6.	Tatraň	36,36
7.	Bohemians	25,00
Play-Down [%]		
1.	Znojmo	50,00
2.	Brno	20,01
3.	Ústí	34,78

V tabulce č. 9 vidíme umístění týmů po play-off a play-down a úspěšnost přesilových her. Nejlepším týmem v přesilových hrách je tým Sparta, který se věnoval speciálním činnostem v tomto období 2 hodiny týdně.

5.3 Přehled a porovnání ročních plánů přípravy florbalových týmů ve Slovenské republice

5.3.1 FaBK ATU Košice

Akademik Tu Košice vznikl v roce 2000, kdy se několik hokejbalistů zúčastnilo prvního turnaje. ATU Košice patří k florbalové elitě. Ze všech klubů na Slovensku mají nejvíc triumfů, bohužel ten nejcennější mají jenom jeden, a to za sezónu 2016/2017. Junioři a dorostenci jsou několikanásobní mistři Slovenska. O kvalitě týmu svědčí i to, že nejvíc hráčů hrajících zahraniční soutěže pochází z tohoto klubu. Tým tvoří 25 hráčů s věkovým průměrem 20 let, převážně jsou to mladí hráči. V přípravném období hráči trénují individuálně, jezdí na kole, navštěvují posilovnu, chodí běhat apod. Dvakrát v týdnu se potkávají ve vlastním zájmu v tělocvičně, kde si zahrají florbal. Většina hráčů chodí hrát také letní turnaje. Setkávají se až 1. 8. 2017 v půlce předzávodního období, tým trénuje pohromadě v hale s florbalkami dvě hodiny. Třikrát v týdnu mají jeden kondiční trénink jednu hodinu, kdy se převážně zaměřují na herní činnosti jednotlivce, přihrávky, střelbu a vedení míčku. V hlavním období a v play-off tým trénuje třikrát v týdnu po dvou hodinách, z toho mají hráči jednou měsíčně kondiční trénink v délce 60 minut, většinou je to kruhový trénink nebo třeba spinning. Tým se zaměřuje víc na taktickou než technickou stránku. Dvě hodiny v týdnu se zaměřují na herní systém a to i v hlavním období a v období play-off. Speciálnímu hernímu systému se věnují 30 minut týdně. Video-analýzu využívají podle soupeře v hlavním období jednou za měsíc, v play-off využívají video-analýzu jednou za týden. V současné době nemají brankářské tréninky a herním činnostem jednotlivce se věnují hodinu týdně. Nejvíc mě překvapilo, že v play-off měli osm sezení po hodině se sportovním psychologem. Během celé sezóny mají hráči volno podle svých pracovních a studentských povinností. V ročníku 2017/2018 vypadl tým v semifinále play-off a skončil na 4. místě.

5.3.2 FK FLORKO Košice

Florbalový klub Florko Košice se po 10 letech dočkal toho nejcennějšího z kovů, a to v sezóně 2013/2014. Tým založený v roce 2003 trénuje v přípravném období čtyřikrát týdně a to v pondělí, středu, čtvrtek a pátek. Každý trénink trvá přibližně hodinu a půl. Někteří hráči mají individuální plány. Dovolenu mají hráči neomezeně a také mají volno, když je přestávka v soutěži z důvodu mistrovství nebo termínů IFF. V předzávodním období se tým přesouvá do haly, kde má čtyři tréninky týdně po hodině

a půl, ale má také ještě tři kondiční tréninky venku. Každý trvá vždy 45 minut před tréninkem v hale. Tým se na konci srpna účastní turnaje v Polsku. V hlavním období tým trénuje třikrát týdně po dvou hodinách a to v pondělí, úterý a čtvrtek, jednou mají všichni kondiční trénink. Hráči mohou podle svých možností individuálně trénovat a navštěvovat posilovnu. Trenér dává příležitost také mladým hráčům. Tým tvoří 25 hráčů a věkový průměr je 23 let. Návuk techniky a taktiky má tým ve všech obdobích stejný, vždy dvě hodiny. Naopak v hlavním období a play-off se tým hodně věnuje návuku přesilových her, oslabení a volným úderům, a to až hodinu týdně. Video-analýzu využívají jednou týdně podle soupeře, v play-off ji využívají dvakrát v týdnu. V současné době nemají brankářské tréninky. A nevyžívají ani žádné psychologické techniky, před sezonou si stanoví hlavní cíle. V sezoně 2017/2018 se tým probojoval do finále, v němž prohrál a skončil na 2. místě.

5.3.3 Hurikán Bratislava

Klub vznikl v roce 2003, mezi největší úspěch patří 1. místo v nejvyšší soutěži v ročníku 2007/08. Hlavním trenérem je bývalý brankář, který vede klub první sezónu. Tým v přípravném období začal trénovat začátkem června čtyřikrát týdně po hodině a půl. Trénují pouze venku, navštěvují posilovnu a také crossfitové centrum v Bratislavě. V předzávodním období trénují stejně jako v přípravném, z toho jeden den v týdnu jsou v hale. Oficiálně začínají trénovat v hale s florbalbami až v polovině srpna, přibližně dva týdny před soutěží, kdy se připravují na největší turnaj Slovenska Slovak florbal cup. Kromě přípravného období mají kondiční tréninky i v hlavním období a to po půl hodiny týdně vždy před tréninkem, většinou to bývá kruhový trénink. V hlavním období trénují třikrát týdně po hodině a půl, v play-off už netrénují, protože se tam nedostali. Tím pádem jim sezóna skončila začátkem března. Hráči se vůbec nevěnují individuálnímu tréninku a v současné době nemají ani individuální brankářské tréninky. Co se týká taktické přípravy a technické přípravy, zůstává příprava stejná. Hernímu systému a herním činnostem jednotlivce se věnují přibližně dvě hodiny týdně. Speciální herní činnosti jako přesilová hra, oslabení a standardní situace nechává trenér na hráčích. Prostor je v tréninku jenom 15 minut v týdnu. Trenér vůbec nevyžívá video-analýzu. Na začátku sezóny si trenér s hráči stanoví cíle. V tomto ročníku to bylo udržení v nejvyšší soutěži, protože tým je hodně mladý a nezkušený. Tým tvoří až 30 hráčů, většinou jsou to junioři, jejichž věkový průměr je 19 let. V ročníku 2017/2018 skončil tým na 10. místě.

5.3.4 Športový klub Lido Bratislava

Oficiálně vznikl v roce 2002, ale zároveň byl při zrodu Slovenského florbalového svazu, ať už jako člen prezidia národního sportovního svazu, nebo jako člen výkonných komisí SZFB. Od roku 2017 je hlavním trenérem, bývalý hráč a velmi zkušený rozhodčí. Klub od začátku fungoval jako kroužek pro studenty, takže většinu kádru tvoří hráči mimo Bratislavu. Hráči v přípravném období trénují individuálně, účastní se letních turnajů a společně začínají trénovat od 1. 8. 2017 dvakrát v týdnu po hodině a půl v hale s florbalkami. Přípravují se na turnaj Slovak florbal cup a na začátek sezóny. V hlavním období trénují dvakrát po hodině a půl a před každým tréninkem mají půlhodinový kondiční trénink. Tým je jedním z mála, který upřednostňuje technickou stránku před taktickou, a tudíž spíše spoléhá na individuální schopnosti svých hráčů v poměru dvě hodiny nácvik herních činnosti jednotlivce, střelecké cvičení apod. a jen hodinu v týdnu nácvik herního systému. Speciálním činnostem se věnují půl hodiny týdně, trenér přiznává, že se víc věnuje nácviku v přesilových hrách a spoléhá na individuální schopnosti svých hráčů. V předzávodním období využívají video-analýzu hodinu týdně, kdy si rozebírají trénink. V hlavním období a v play-off využívají jenom jednu hodinu za měsíc. Každé úterý mají brankářské a střelecké tréninky po hodině a půl. Trenér a hráči se setkávají vždy na půl hodiny v týdnu, kdy si stanoví cíle na nadcházející týden a na příchozího soupeře. Hráči mají neomezený počet dnů dovolené podle svých pracovních a studentských povinností. Tým tvoří 25 hráčů s věkovým průměrem 23 let. Největší úspěch týmu je 5. místo v sezóně 2015/2016 a v ročníku 2017/2018.

5.3.5 TJ A – FbO Nižná

Tým založený v roce 2009 nemá trenéra, tento amatérský klub je sestaven z party kluků z malé vesnice Nižná na Oravě. Tým v přípravném období trénuje individuálně. Hráči se zúčastňují letních turnajů a poprvé se setkávají začátkem srpna. Přípravují se na turnaj Slovak florbal cup, trénují každý pátek dvě hodiny. Většinu času hrají jen florbal. V hlavní části tým trénuje různě, protože hodně hráčů cestuje kvůli škole nebo práci. Někteří hráči trénují individuálně v různých klubech Slovenska nebo se setkávají každou středu v Bratislavě na dvě hodiny v hale. Jsou to pouze ti hráči, kteří v Bratislavě působí. Oficiálně mají trénink každý pátek, kdy se věnují půl hodinu přesilové hře a nácviku standardních situací, zbytek hrají jen florbal. Někteří hráči chodí hrát jenom zápasy. Klub v současné době nevyužívá video-analýzu a ani speciální brankářské tréninky. Tým se víc spoléhá na individuální schopnosti hráčů. Tým se skládá z 23 hráčů s věkovým

průměrem 23 let. Největším úspěchem je první místo v základní části v sezóně 2017/2018.

5.3.6 FBC Predators Sabinov

Parta kluků, kteří studovali na Žilinské univerzitě, přinesla v roce 2008 do malého města florbal. Oficiálně klub vznikl v roce 2009 a každým rokem postoupil o ligu výš, až se dostal do nejvyšší soutěže. Tým se skládá z 25 hráčů s věkovým průměrem 25 let. Tým nemá oficiální přípravné období. Když skončí sezóna, mužstvo pokračuje dál v trénování dvakrát v týdnu. Většinou hrají městskou ligu. V červenci mají 30 dní volna, přesto hráči občas chodí trénovat individuálně, nebo se zúčastňují letních turnajů. Začátkem srpna tým trénuje jednou týdně jednu hodinu v hale, kde hráči zdokonalují herní činnosti jednotlivce, a jednou týdně mají kondiční trénink venku, sprint a florbal. V hlavním období trénují dvakrát týdně po hodině a půl, většinou se zaměřují na herní činnosti jednotlivce a tým se hodně spoléhá na své individuálně vyspělé hráče. V tréninku se věnují půl hodiny přesilové hře. Sabinov v ročníku 2017/2018 trenéra nemá a tým neuzivá video-analýzu ani speciální brankářské tréninky. Fbc Predators funguje na bázi dobrovolného amatérského týmu. Po pěti letech v nejvyšší soutěži v této sezóně z první ligy vypadl.

5.3.7 FBC Mikuláš Prešov

Florbalový klub FBC Mikuláš Prešov byl založený v roce 2009 skupinou florbalových nadšenců. Tým trénují samotní hrající trenéři. Přípravné období začíná na přelomu duben-květen, kdy se setkávají v hale dvakrát v týdnu po hodině a půl. Tréninky jsou kondiční a trvají 45 minut, pak se trénuje v hale 45 minut. V předzávodním období mají hráči volno, protože tým má problémy s pronajímáním haly. Společně se setkávají až v poslední srpnový týden v hale, kde se většinou zaměřují na individuální herní činnosti jednotlivce. V hlavním období tým trénuje třikrát v týdnu po hodině a půl, jednou do týdne mají 45minutový kondiční trénink. Tým se skládá z 25 hráčů s věkovým průměrem 22 let. Trenéři se soustředí na vyvážení technické a taktické stránky, avšak v hlavním období dávají trenéři přednost spíše nácviku techniky a individuálních schopností hráčů. Speciální herní situace družstvo příliš nenacvičuje.

5.3.8 AS Trenčín

Tým byl založený v roce 2006. V baráži se mu podařil postup do nejvyšší soutěže Slovenska. Od roku 2013 tým trénuje hrající trenér, který působil v české extralize. Přípravné období začal 1. 6. 2017. Potkávají se dobrovolně čtyřikrát v týdnu po hodině a půl, nebo individuálně. V přechodném období tým trénuje třikrát do týdne po hodině a půl, kdy mají kondiční tréninky. Do haly nastupují začátkem srpna, zaměřují se na herní činnosti jednotlivce dvě hodiny týdně a připravují se na turnaj Slovak florbal cup. V hlavním období tým trénuje dvakrát v týdnu po hodině a půl, většinu času se zabývá nácvikem herního systému 2 hodiny týdně a nácviky přesilové hry půl hodiny týdně. Hráči také trénují individuálně 2krát v týdnu. V období play-off trénuje tým 3krát v týdnu po hodině a půl, soustřeďuje se na zdokonalení herního systému 3 hodiny týdně a hodně se věnuje přesilové hře – 2 hodiny týdně. Také využívají video-analýzu, a to hodinu týdně. Tým se skládá z 21 hráčů a věkový průměr je 27 let. V sezóně 2017/2018 se tým dostal do finále a skončil na 2. místě.

5.3.9 Tsunami Záhorská Bystrica

Tým založený v roce 2006 hraje nejvyšší slovenskou soutěž od roku 2016. Mezi největší úspěchy patří titul z let 2017 a 2018 a také vítězství v Euro florbal ligue skupiny C. Tým se skládá z 27 hráčů s věkovým průměrem 22 let. Trenérovy pomáhá hráč, který se vrátil do Záhorské Bystrici po angažmá v Tatranu Střešovice. Tým začal přípravné období na začátku června, trénuje 3krát týdně po hodině. V předzávodním období se hráči dostávají do haly, kde se soustřeďují na herní činnosti jednotlivce. Tým se soustředí na nácvik taktiky v přípravném období a techniky v hlavním období. V hlavním období a v play-off trénují 3krát do týdne po hodině a půl. Tým má v hlavním období jednou týdně kondiční trénink po hodině. Hodně se věnují speciálním herním činnostem, a to 45 minut týdně. V play-off využívají video-analýzu hodinu týdně. V současné době mají brankáři speciální tréninky 2krát do měsíce po hodině.

5.3.10 ŠK 1. FBC Trenčín

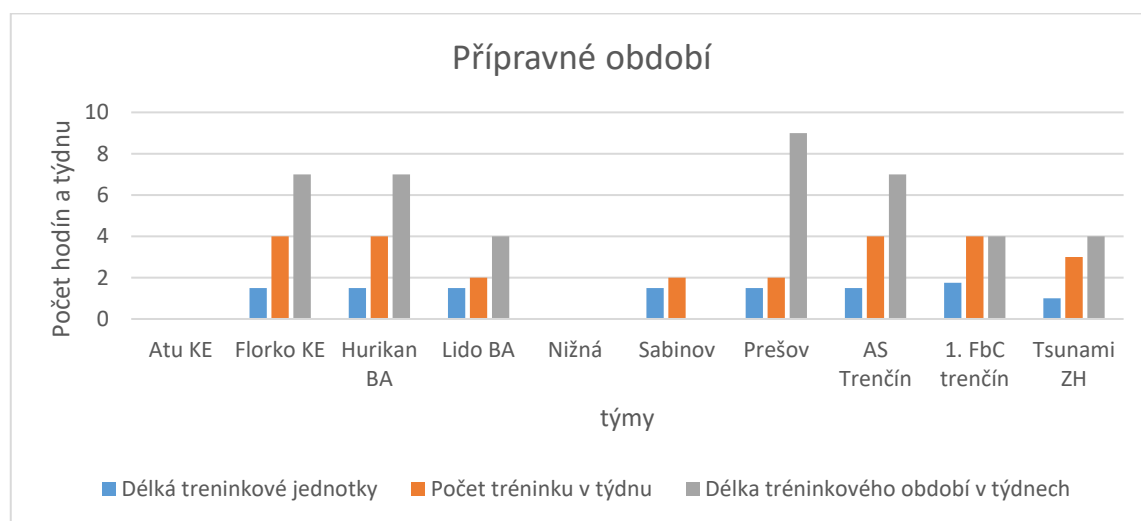
Klub vznikl v roce 2005 a je jedním z nejúspěšnějších klubů na Slovensku. Čtyřnásobného mistra trénuje zkušený trenér Miroslav Sága. Tým trénuje v přípravném období čtyřikrát v týdnu přibližně hodinu a půl. V úvodu přípravy je zaměřený na kondici. V předzávodním období se tým dostává do haly, trénuje čtyřikrát do týdne 2 hodiny, ale také má před každým tréninkem kondiční krátký trénink. V hale se hráči věnují nácviku

nového herního systému a i technickým činnostem. V hlavním období tým trénuje 3krát týdně po hodině a půl, nácvik techniky a taktiky má tým ve všech obdobích vyvážený. Neupřednostňuje se ani jeden z těchto typů tréninku. Hráči mají individuální kondiční tréninky jednou týdně pod dohledem kondičního trenéra. V play-off trénují 4krát do týdne po hodině a v 15 minut se zaměřují na zdokonalení herního systému. Také využívají video-analýzu hodinu a půl týdně. V současné době mají brankáři individuální tréninky 2 hodiny týdně. Tým se skládá z 31 hráčů s věkovým průměrem 21 let.

5.4 Porovnání ročních tréninkových plánů extraligových družstev ve Slovenské republice

Tak jako v předchozí kapitole budu porovnávat plány týmů, které hrály slovenskou nejvyšší soutěž a také porovnáám plány mezi Slovenskem a Českem. Sezónu jsem stejně jako u českých týmů rozdělil do čtyř období a v každém období se budu věnovat jejich přípravě.

5.4.1 Přípravné období



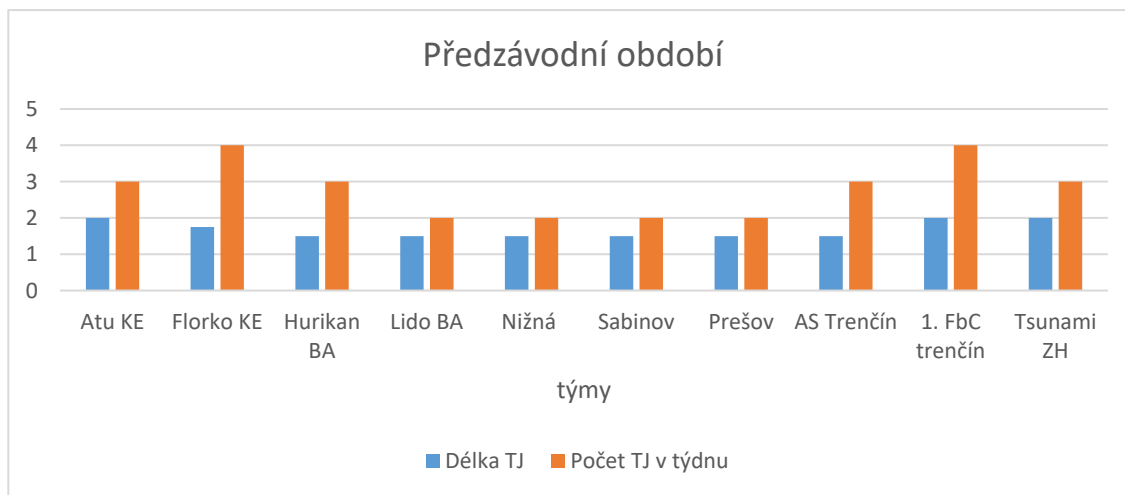
Graf č. 14: Přípravné období

I na Slovensku většina týmů začíná přípravné období různě. Některé týmy ani nezařazují společnou přípravu a podle získaných informací trénují individuálně nebo vůbec. V grafu č. můžeme vidět, že nejdéle přípravu má Prešov, ale podle slov trenéra to byla spíše dobrovolná příprava. Týmy Florko, Hurikán, Trenčín, Tsunami a 1. FbC Trenčín se poctivě potkávaly 4krát v týdnu po hodině až hodině a půl. Ostatní týmy

trénovaly 2krát v týdnu. Tréninky byly spíše v hale s florbalkami. Tým Sabinov si založil městskou ligu a hrál ji do konce června. Týmy ATU a Nižná trénovaly individuálně.

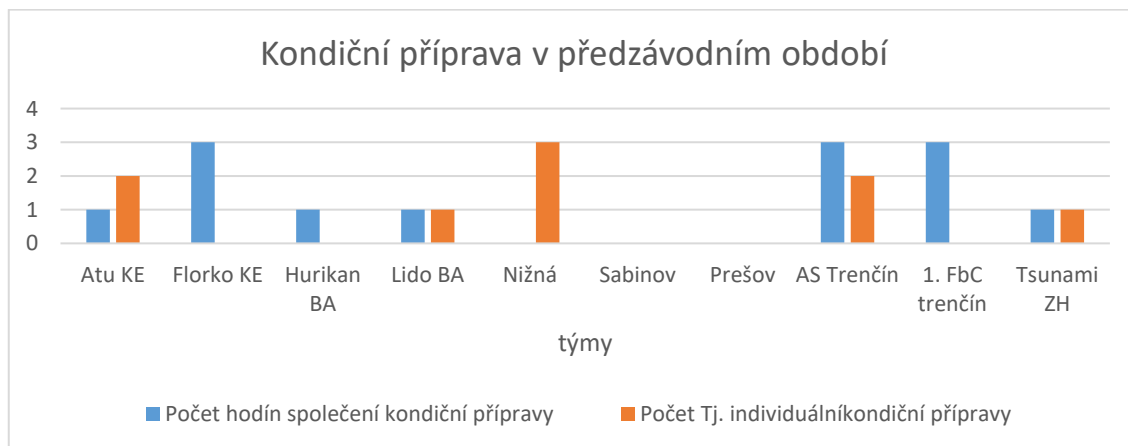
Podle rozhovorů s hráči některých týmů, hlavně ATU, Nižná, ale i ostatních týmů, jsem zjistil, že se týmy věnovaly kondiční přípravě individuálně minimálně dvakrát až třikrát v týdnu.

5.4.2 Předzávodní období



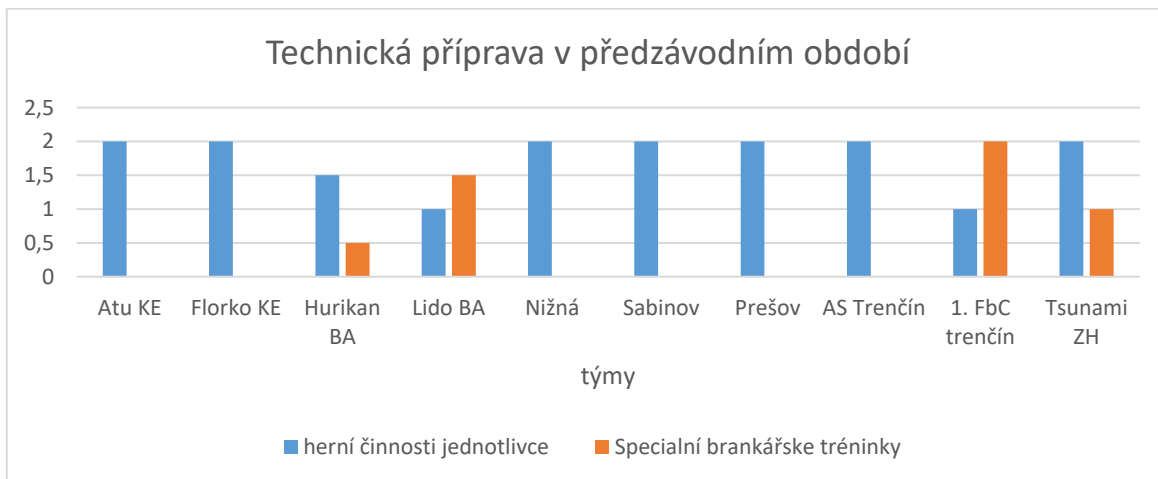
Graf č. 15: Předzávodní období

U všech týmů začíná předzávodní období začátkem srpna, čili celý červenec mají hráči volno, připravují se individuálně. Většina hráčů se zúčastňuje letních turnajů, které jsou spíše pro zábavu než pro florbalový růst týmů. V grafu č. můžeme vidět, že nejvíc tréninkových jednotek v týdnu má tým Florko a 1. FbC Trenčín. Většinu týmů trvá tj. hodinu a půl, kromě týmů Tsunami, Florko a 1. FbC Trenčín, kde tréninková jednotka trvá dvě hodiny. Týmy Prešov, Sabinov, Nižná začínají trénovat poslední týden před hlavním obdobím.



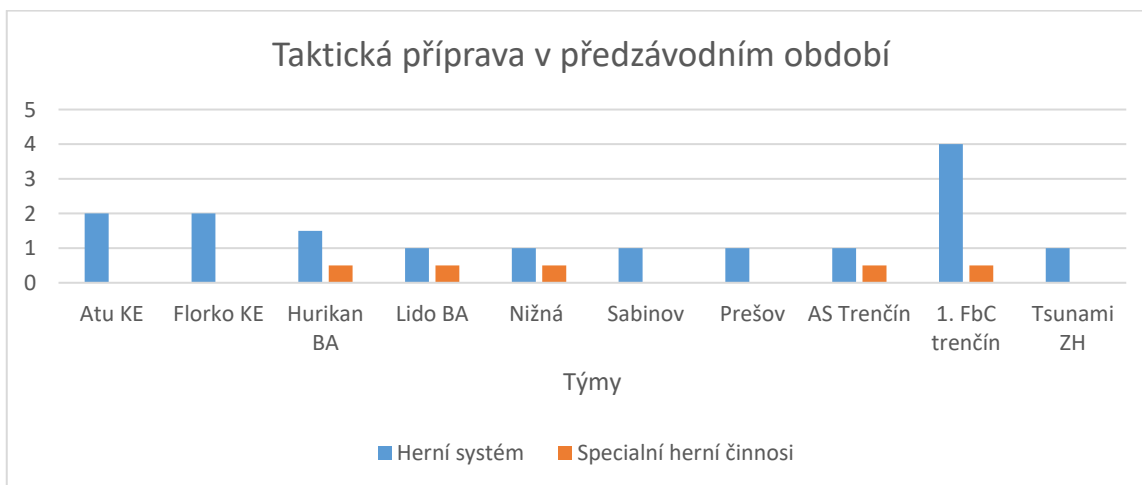
Graf č. 16: Počet hodin kondiční přípravy v předzávodním období

Týmy se snaží udržet nějakou tu kondici a snaží se ji dohnat v posledním měsíci předzávodního období. Na grafu č. vidíme týmy Trenčín, Florko a 1. FbC Trenčín, které mají půlhodinový kondiční trénink před halou. ATU, Lido, Hurikán a Tsunami zařazují jeden trénink v týdnu vymezený jen kondiční přípravě. Dále se hráči snaží připravovat i individuálně, zejména hráči týmu Nižná a to 3krát v týdnu, protože společně nastupují, jak už bylo zmíněno, v posledním týdnu před hlavním obdobím. Ostatní hráči se podle mých informací připravují samostatně minimálně jednou týdně.



Graf č. 17: Technická příprava v předzávodním období

V grafu č. 17 se ukazuje, že každý tým se věnuje nácviku herních činností jednotlivce v průměru dvě hodiny týdně. Týmy se jen v málem množství věnují nácviku herního systému. Asi jediný tým na Slovensku, který se pravidelně věnuje brankářským tréninkům, je tým Lido, a to hodinu a půl týdně. Tým Hurikán se věnuje individuálně půl hodiny v týdnu a Tsunami po hodině týdně. Tým 1.FbC Trenčín se věnuje speciálním brankářským tréninkům jednou měsíčně po 2 hodiny.

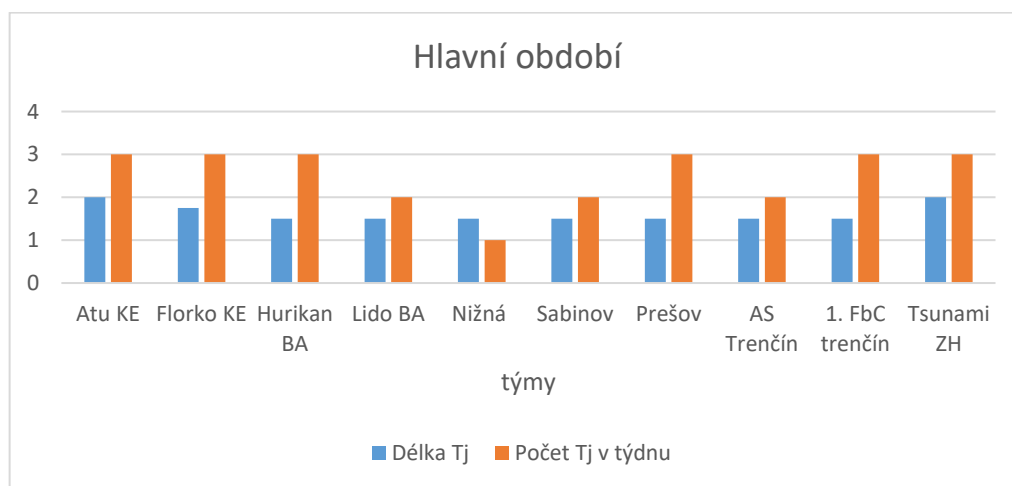


Graf č. 18: Taktická příprava v předzávodním období

Na rozdíl od české extraligy se většina slovenských týmů věnuje herním činnostem jednotlivce. Může to být způsobeno nedostatečnou znalostí herních systémů na straně trenérů. Z grafu č. můžeme vyčíst, že týmy ATU, Florko, 1. FbC se podobně jako týmy české extraligy věnují v prvním týdnu herním činnostem jednotlivce a v dalších týdnech postupně přechází na nácvik herního systému. Nejvíce se tomu věnuje tým 1. FbC Trenčín, ostatní týmy mají poměr vyrovnaný. Trenéři se pravděpodobně snaží o vyvážení nácviku herních systémů a technických dovedností. Pouze pět týmů se v tomto období věnuje nácviku speciálních herních činností po půl hodině týdně. Týmy v tomto období nevyužívají video-analýzu.

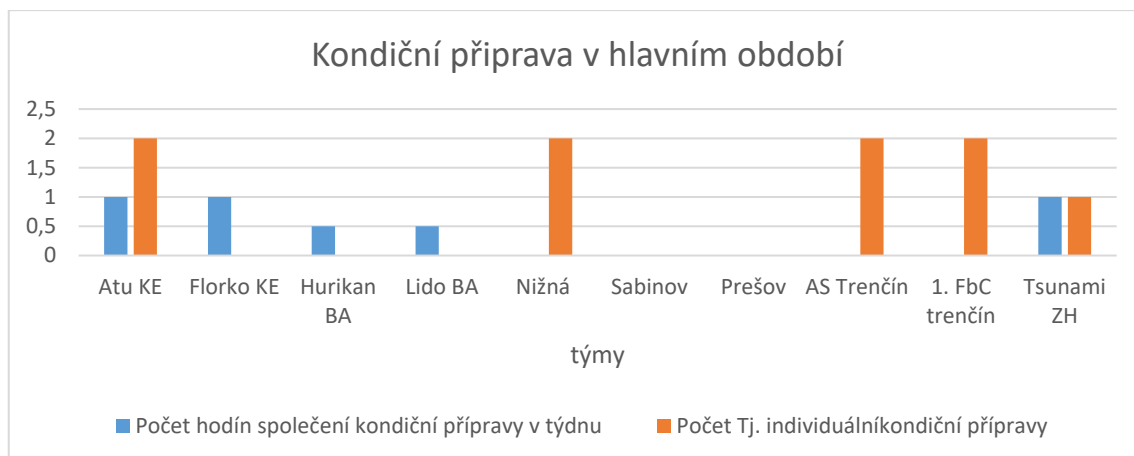
5.4.3 Hlavní období

V hlavním období každé družstvo odehraje 20 ligových utkání. Poté následuje play-off. Tým, který skončí na 9. místě, končí sezónu. Tým na předposledním místě se potká v baráži s prvoligovým týmem.



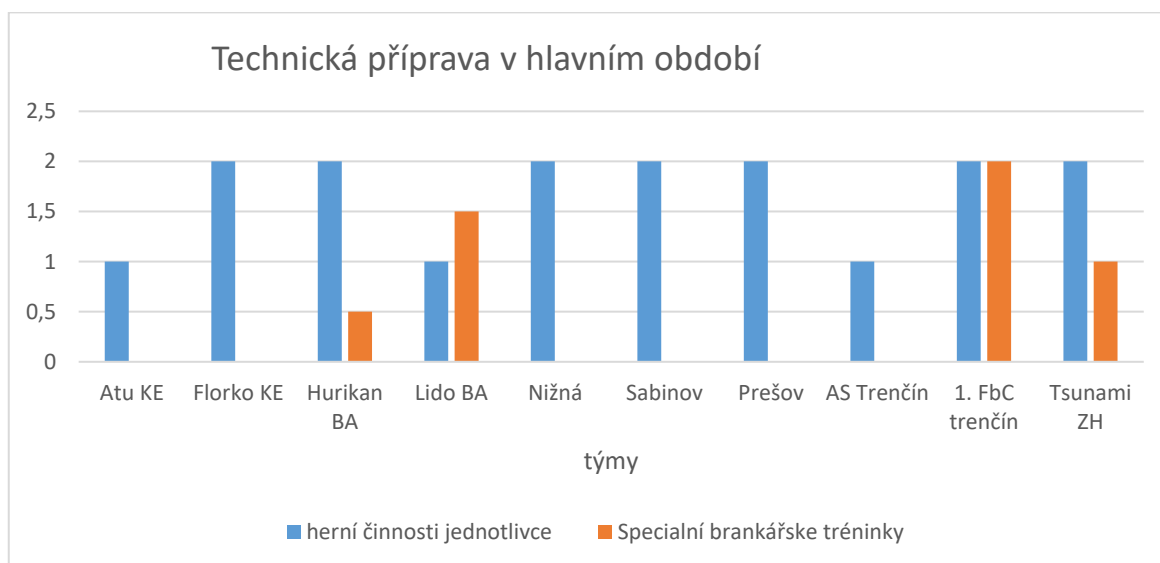
Graf č. 19: Hlavní období

Délka hlavního období trvá 7 měsíců, jak můžeme vyčíst z grafu č. 19, týmy trénují třikrát v týdnu v průměru hodinu a půl. Týmy ATU a Tsunami trénují dvě hodiny týdně. Týmy Sabinov a Lido trénují dvakrát v týdnu. Nejméně trénuje tým Nižná, jen jedenkrát týdně, jak už bylo zmíněno výše. Jeho hráči jsou převážně studenti, kteří studují na školách po celém Slovensku.



Graf č. 20: Kondiční příprava v hlavním období

V grafu č. 20 můžeme vidět, že týmy se nevěnují kondiční složce v rámci hlavního období. Výjimku představují týmy ATU, Florko a Tsunami, které se věnují kondici hodinu týdně a týmy Hurikan a Lido, které se věnují kondici půl hodiny týdně v rámci rozcvičení. Stejně jako u předzávodního období můžeme i zde potvrdit, že se hráči věnují kondici i individuálně. Jediný tým, který má vypracované individuální plány, je 1.FbC Trenčín.



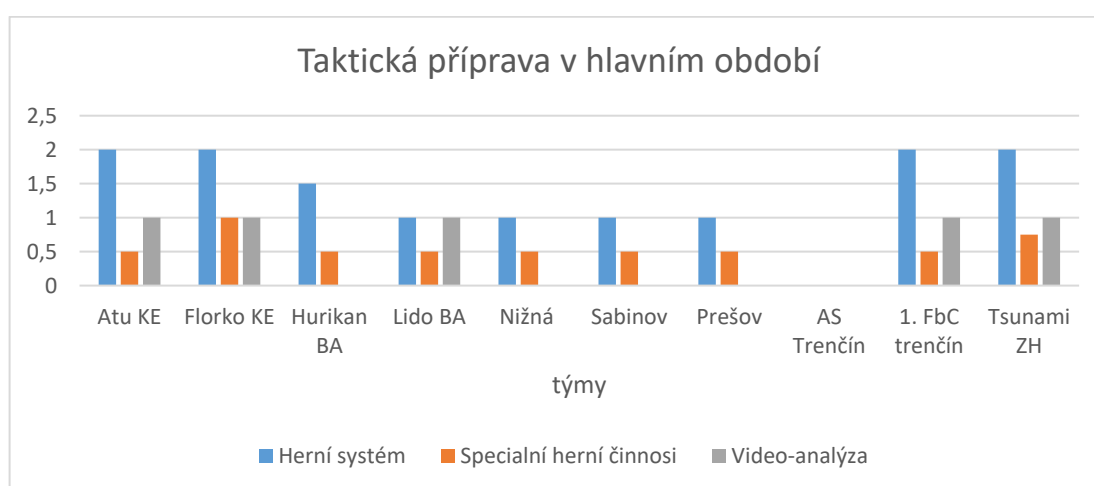
Graf č. 21: Technická příprava v hlavním období

Tak jako u předzávodního období, i u hlavního období se nic nemění. Týmy podstatně větší část věnují herním činnostem jednotlivce – v průměru dvě hodiny týdně. Týmy mají spíše vyrovnaný poměr nácviku herních činnosti jednotlivce a herního systému. Tak jako v předzávodním období je i v hlavním období stejný počet objemu tréninku brankářů.

Tabulka č. 10: Statistika procentuální úspěšnosti postavení brankářů po základní části

#	Brankáři	Počet tj.	Procentuální úspěšnost [%]
1.	ATU	-	86,36
2.	Tsunami	36	84,26
3.	Nižná	-	83,44
4.	1.Fbc Trenčín	-	81,98
5.	Florko	-	81,94
6.	Trenčín	34	80,59
7.	Prešov	-	79,52
8.	Lido	22	79,02
9.	Hurikán	22	75,45
10.	Sabinov	-	75,38

V tabulce č. 10 můžeme vyčíst postavení brankářů po základní části. Nejlépe postaveným je brankář týmů ATU, který nevyužíval individuální brankářské tréninky. Na druhém místě je brankář týmu Tsunami, který má i nejvyšší počet speciálních brankářských tréninků. Co se týká úspěšnosti střelby, slovenský svaz tuto statistiku neveduje.



Graf č. 22: Taktická příprava v hlavním období

Výjimkou je tým Atu, který se věnuje nácviku a zdokonalení herního systému dvě hodiny v týdnu. Speciálním herním činnostem se nejvíce věnuje tým Florko – hodinu týdně, druhým týmem je Tsunami, který se speciálním herním činnostem věnuje 45 minut týdně. Ostatní týmy se v průměru věnují SHC půl hodiny týdně. Týmy se v tomto období začínají věnovat i video-analýze. Podle trenérů se jí však nevěnují pravidelně, záleží i na soupeři. Týmy video-analýzu využívají maximálně jednou měsíčně.

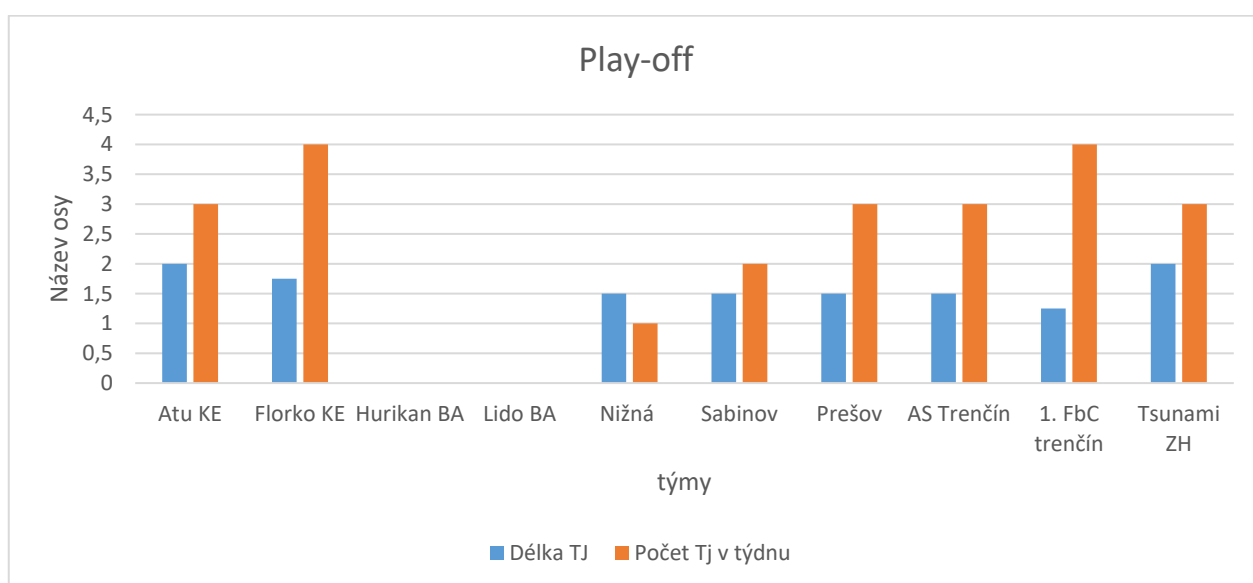
Tabulka č. 11: Statistika úspěšnosti přesilových her po základní části

#	Týmy	Úspěšnost přesilových her [%]
1.	Tsunami	51,43
2.	Nižná	42,86
3.	Trenčín	36,96
4.	ATU	33,33
5.	Lido	33,33
6.	Hurikán	32,26
7.	Sabinov	32,00
8.	Prešov	31,43
9.	1.FbC Trenčín	31,11
10.	Florko	27,27

V tabulce č. 11 vidíme úspěšnost přesilových her po základní části. Nejlepším týmem v přesilových hrách je tým Tsunami, který se věnoval nácviku přesilových her 45 minut týdně.

5.4.4 Play-off a baráž

Po základní části, v níž odehrál každý s každým zápasy jednou doma a venku, následovalo play-off osmi nejvýše umístěných družstev. Play-off se hrálo na 3 vítězné zápasy, v nichž se první 2 zápasy odehrály na hřišti lépe umístěného týmu. Play-off o 3. místo se tradičně nehrálo, o bronzových medailích rozhodovalo lepší umístění poražených semifinalistů v základní části. Jelikož se jedno družstvo během sezóny odhlásilo, ze soutěže do 1. ligy nikdo nesestoupil. Předposlední družstvo odehrálo baráž s 2. týmem 1. ligy.



Graf č. 23: Play-off

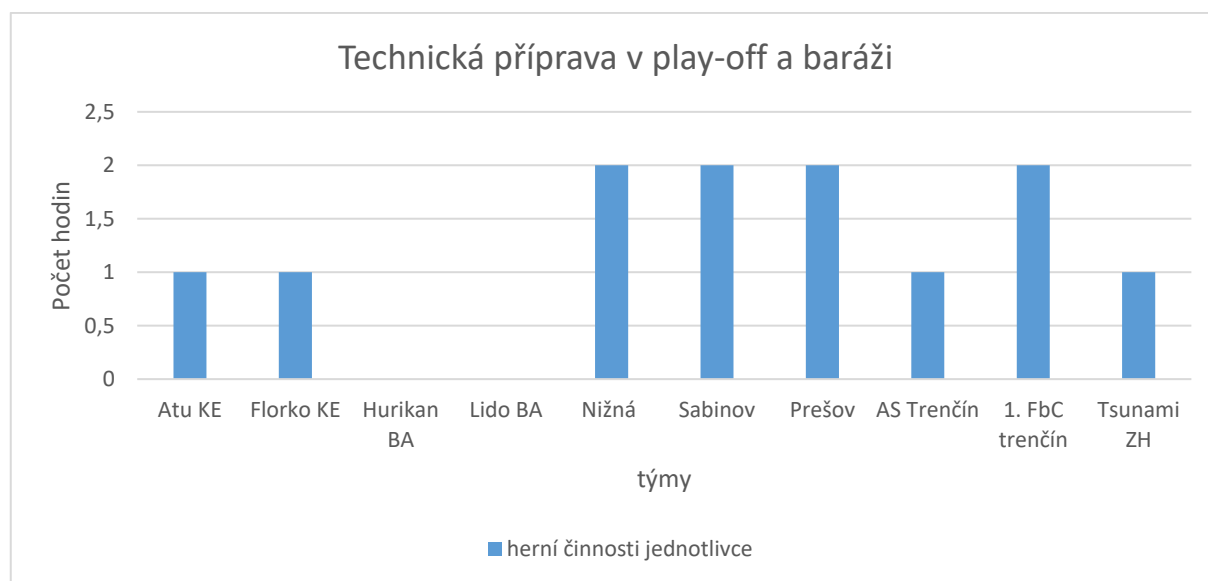
Oproti hlavnímu období se počet tréninků v týdnu neliší. Výjimkou jsou týmy Florko a 1. FbC Trenčín, které trénují 4krát týdně, ale posledně zmíněnému týmu se tréninková jednotka zkrátila o 45 minut.

Tabulka č. 12: Délka ročního tréninkového plánu u slovenských týmů

Týmy	Délka RTC	Počet tj.	Počet utkání v RTC
Prešov	276 dní	102	23
Nižná	243 dní	30	26
Tsunami	288 dní	124	31
Sabinov	300 dní	84	25
Lido	226 dní	66	20
Florko	303 dní	129	31
1.FbC Trenčín	274 dní	135	23
ATU	243 dní	104	28
Trenčín	274 dní	117	25
Hurikán	226 dní	102	20
Průměr	-	99	-
Průměr ČR	-	162	-

V tabulce č. 12 můžeme vidět délku ročního tréninkového plánu. Přibližný počet tréninkových jednotek a počet utkání v ročním tréninkovém plánu. Výzkum nám ukázal, že týmy v české extralize mají vyšší počet tréninkových jednotek než týmy ve slovenské extralize.

V tomto období se hráči kondiční přípravě věnují pouze individuálně, nejvíce hráči týmů Nižná, ATU a Tsunami.



Graf č. 24: Technická příprava v play-off a baráži

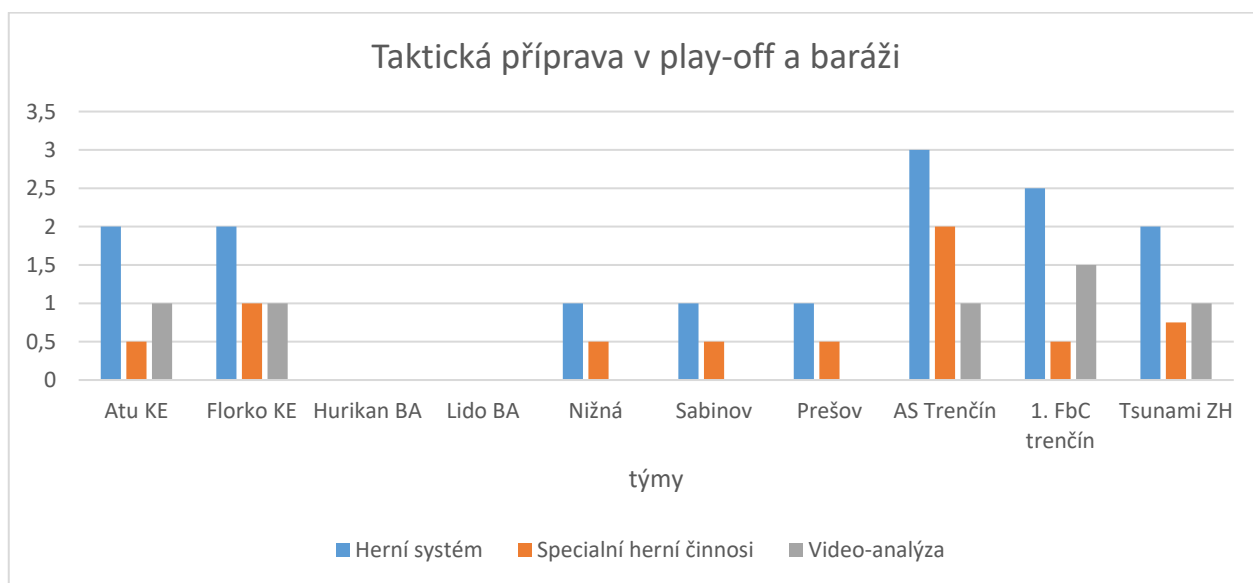
I v tomto období se týmy podstatně více věnují herním činnostem jednotlivce, čili střeleckým cvičením. Může to být způsobeno i tím, že trenéři se více spoléhají na individuální schopnosti hráčů.

Tabulka č. 13: Statistika postavení brankářů v play-off

#	Brankáři	Procentuální úspěšnost [%]
1.	Florko	81,98
2.	Nižná	81,94
3.	Tsunami	80,59
4.	1.FbC Trenčín	79,02
5.	Trenčín	77,37
6.	Prešov	75,45

Z tabulky č. 13 můžeme vyčíst postavení v tabulce brankářů po play-off. Nejlépe si vedl brankář týmu Florka.

Svaz v současné době neviduje dokonalou statistiku brankářů ve vyřazovací části, resp. v baráži a také neviduje v play-off procentuální úspěšnost střelby.



Graf č. 25: Taktická příprava v play-off a baráži

V tomto období, jak již bylo uvedeno, se týmy zaměřují více na herní činnosti jednotlivce. Jsou týmy, které začínají používat video-analýzu více než v hlavním období a to nasvědčuje i tomu, že se připravují více na soupeře a doladují svůj herní systém. Trenčín, který měl v hlavním období podíl HČJ a HS vyrovnaný, se v tomto období nejvíce ze všech týmů věnuje zdokonalení herního systému. Ostatní týmy se tomuto věnují 2 hodiny týdně.

Speciálnímu hernímu systému, stejně jako v hlavním období, věnují týmy stejné množství času kromě týmu 1. FbC Trenčín, který SHČ věnuje 2 hodiny. Trenér se zmínil, že jde vždy o předzápasový trénink.

6. DISKUZE

Po dotazníkovém šetření jsem získal výsledky od 20 trenéru české a slovenské extraligy. Každý tým se na sezónu připravoval jiným způsobem a mým cílem bylo tyto výsledky porovnat.

Hypotéza č. 1

H1 – Předpokládám, že týmy v české extralize budou mít vyšší počet tréninkových jednotek v ročním tréninkovém plánu než týmy ve slovenské extralize.

Hypotéza byla potvrzena.

Stanovením hypotézy č. 1 jsem se snažil porovnat počet tréninkových jednotek v ročním tréninkovém plánu v české a slovenské nejvyšší soutěži. Ukázalo nám, že v Čechách je v průměru téměř o 40 % více tréninkových jednotek než na Slovensku.

Při srovnání přípravného období se týmy v České republice věnují společné kondiční přípravě minimálně čtyřikrát v týdnu a k tomu mají individuální kondiční plány. Týmy, které netrénují společně (Tatran a Sparta), mají vypracovaný kondiční plány od svých kondičních trenérů. Na Slovensku se některé týmy připravují společně, ale je to spíše na dobrovolnické bázi než na povinné. Dále musím podotknout, že české týmy chodí na soustředění, což slovenské týmy nechodí. V hlavním období každý český tým trénuje tři až čtyřikrát do týdne, na Slovensku je to dva až třikrát v týdnu. Přesnost tréninku v play-off nejde určit úplně přesně, protože české i slovenské týmy se více věnují regeneraci a nabírání nových sil, ale je to dva až třikrát v týdnu.

I když je florbal mladý sport a lidé ho považují za amatérský, tak v České republice ho můžeme považovat za poloprofesionální. Je to tím, že roční tréninkové plány českých týmů bychom mohli srovnat s profesionálními hokejovými týmy, což na Slovensku můžeme označit jako florbal amatérský. Důvodem je, že český florbal má delší působení v krajině a větší členskou základnu než týmy na Slovensku. Domnívám se, že dalším důvodem je, že Česká republika se v posledních deseti letech uchází o medailové příčky a patří do první čtyřky světového florbalu, zatímco Slovensko se nenachází ani v první osmičce. Dalším důvodem může být, že Slovensko má nedostatek specializovaných trenérů florbalu.

Hypotéza č. 2

H2 – Předpokládám, že týmy věnující se více nácviku přesilových her budou mít v tabulce úspěšnosti využití lepší procentuální úspěšnost.

Hypotéza byla potvrzená v české extralize, ale byla zamítnutá ve slovenské extralize.

V české extralize může mou hypotézu nejlépe potvrdit tým Sparta, který se věnoval speciálním herním činnostem v hlavním období hodinu týdně a po základní části měl nejlepší úspěšnost 58,14 %. Druhým neúspěšnějším týmem je Ostrava, která se věnovala speciálním herním činnostem 2 hodiny týdně s procentuální úspěšností 58,06 %. Na čtvrtém místě po základní části skončil tým Chodov, který měl úspěšnost 52,63 %. Nácviku speciálních herních činností se věnoval hodinu a půl týdně. Oproti tomu Brno obsadilo spodní příčky s úspěšností 32,61 %. Týmy, které se nácviku moc nevěnovali (Vítkovice a Tatran) moji hypotézu vyvrací a v této statistice se nacházejí na předních místech. Za zmínku můžeme poukázat na tragickou úspěšnost týmu Ústí, který se věnoval nácviku hodinu týdně a obsadil poslední místo v této statistice. Domnívám se, že důvodem mohl být nedostatek zkušených hráčů, i když je tento tým jeden z nejmladších v tomto ročníku 2017/2018.

V play-off se hypotéza také potvrdila, protože nejlepším týmem byla Sparta, která dokonce zvýšila nácvik speciálních herních činností na 2 hodiny týdně. Naopak Vítkovice, který se dostaly do superfinále, tak skončily v této statistice na druhém místě a věnovaly se nácviku 45 minut týdně, což bylo nejméně ze všech týmu hrající play-off nebo play-down.

Naopak ve slovenské nejvyšší soutěži tým Florko, který se věnoval ze všech týmů nejvíce speciálním herním činnostem hodinu týdně, skončil v této statistice na posledním místě s 27,27 %. Tým Tsunami věnoval nácviku přesilových her 45 minut týdně, skončil na prvním místě s 51,43 %. V play-off slovenský svaz tuto statistiku neanalyzoval.

Podle mého názoru se domnívám, že přesilové hry v současném florbalu mohou rozhodovat důležité zápasy, nebo dokonce i série v play-off. Správně nacvičená přesilová hra může vést také jako jedna z částí k úspěchu týmu.

Hypotéza č. 3

H3 – Předpokládám, že týmy upřednostňující nácvik techniky budou mít lepší procentuální úspěšnost střelby.

Hypotéza byla zamítnuta.

Porovnáním získaných údajů z dotazníkového šetření o úspěšnosti střelby můžeme svoji hypotézu vyvrátit, jelikož týmy se více věnují nácviku taktické přípravy. Můžeme zmínit tým Česká Lípa, která se nejvíce ze všech věnovala nácviku herních činností jednotlivce a obsadila 2 příčku. Naopak Vítkovice se nejméně věnovaly nácviku herních činností jednotlivce a skončily na prvním místě. Domnívám se, že důvodem může být rozdílnost těchto týmů, což Vítkovice jako úspěšnější tým, který má ve svém kádru i pár reprezentantů, má lepší tým než Česká Lípa. Dalším důvodem může být počet střel v zápase, co se do tabulky nedal, ale podle zdrojů má Česká lípa méně střel než Vítkovice. Ve slovenské extralize se tato statistika úspěšnosti střelby neeviduje. Podle výzkumu se autor Ondráček (2010) zabýval stejnou hypotézou a myslí si, že úspěšnost střelby není rozhodující faktor úspěchu. *„Každý tým má jiný herní systém a výsledky se mohou diametrálně lišit. Například týmy, které hrají na brejky mohou mít lepší procentuální úspěšnost střelby ale méně vstřelených branek než jiný tým. Naopak tým, který se snaží hrát hodně útočně, snaží se co nejvíce střílet a dorážet odražené míčky, může být v této statistice jeden z nejhorších, ale počet vstřelených branek bude mít vysoký. Samozřejmě to také hodně souvisí s herními činnostmi a individuálními dovednostmi jedince, který tento statistický údaj může za celý tým hodně vylepšit“.*

Úspěšnost střelby souvisí i s individuálními dovednostmi hráčů, kteří by mohly tento údaj hodně vylepšit a tím jim hodně pomoci.

Hypotéza č. 4

H4 – Předpokládám, že týmy upřednostňující podrobný rozbor herních systémů pomocí video-analýzy budou mít lepší výsledky nebo postavení v tabulce.

Hypotéza byla zamítnuta.

Podle mého dotazníkového šetření můžeme tuto hypotézu vyvrátit, protože dle mých zkušeností každý trenér využívá video-analýzu jinak a jinak k tomu přistupuje. Například ve slovenské nejvyšší soutěži využívají video-analýzu trenéři minimálně nebo

vůbec. Domnívám se, že to může být způsobeno tím, že zápasy se nevysílají naživo na internetu a tím pádem nemají z čeho čerpat. Naopak někteří čeští trenéři ve srovnání se slovenskými si na zápasy sebou nosí vlastní kamery a zápasy si přímo natáčejí. Nejvíce používají týmy video-analýzu v play-off a to stejné začínají využívat i trenéři na Slovensku.

V současné době se nejen ve florbalu používá video-analýza, která může poskytnout zpětnou vazbu z taktických nebo technických situací pro trenéry, týmy a samotné hráče. Ve vrcholovém florbalu na mistrovství světa a v nejlepší soutěži na světě ve Švédsku se využívá video-analýza během přestávek přímo v zápasu, aby hráčům ukázali chyby v herním systému. Hlavním důvodem je, že samotní hráči na hřišti nevidí věci, které dělají špatně a video-analýza jim může pomoci odstranit chyby, aby se zlepšili jako jednotlivci a hlavně jako tým.

Podle trenérů různých týmů v různých sportech by se dnes sport neměl obejít bez zpracování a analýzy zápasů. Video-záznam poskytuje stejnou důležitou hodnotu jako informace o výkonnosti hráče.

Podle mého názoru při přípravě na zápas pomáhá video-analýza odhalit a demonstrovat herní systém soupeře, identifikovat kritické herní situace, nacvičené herní kombinace a zvyky soupeře. Florbalová analýza sleduje i individuální herní činnosti jednotlivých hráčů. V tréninkovém procesu pomáhá detekovat nedostatky na úrovni jedince i celého týmu. Poskytuje neocenitelnou zpětnou vazbu.

Hypotéza č. 5

H5 – Předpokládám, že týmy které se zabývají individuální brankářskou přípravou budou mít lepší úspěšnost.

Hypotéza byla potvrzena v české extralize, ale ve slovenské extralize byla zamítnuta.

Při stanovení hypotézy č. 5 jsem předpokládal, že týmy které se zabývají individuálním brankářským tréninkem budou mít lepší úspěšnost. Po základní části, kde se brankář Vítkovic věnoval každý týden dvě hodiny týdně, můžeme tuto hypotézu potvrdit. Ze všech brankářů skončil na prvním místě, a to i v play-off. Naopak brankář Sparty, který se také věnoval tréninku každý týden, se umístil na čtvrtém místě statistiky.

Ostatní brankáři speciální brankářské tréninky neměli vůbec nebo je měli jednou měsíčně. V play-off už brankáři tréninky neměli. Domnívám se, že brankář z Vítkovic trénuje individuálně, protože se snaží prosadit mezi brankáře v reprezentaci. Dalším důvodem bych mohl zmínit, že je v Čechách nedostatek specializovaných trenérů brankářů.

Ve slovenské nejvyšší soutěži můžeme hypotézu vyvrátit, protože nejlepší úspěšnost měl brankář z ATU, který neměl ani jeden speciální brankářský trénink. Domnívám se, že to může být tím, že brankář je dlouhodobě jedničkou ve slovenské reprezentaci. V play-off také brankáři neměli své tréninky a nejlepším brankářem byl brankář týmů Florko.

Podle mého názoru si pozice brankáře vyžaduje množství pohybových úkonů, na které musí být připravený fyzicky, zdravotně, ale i mentálně. Brankář musí často měnit polohy těla, dostává tělo do různých krajních pozicí. Čelí velkému množství těžkých střel, atakům soupeře, musí být stále soustředěný a musí mít v zátěžové situaci dobré reakce a reflexy. Z toho vyplývá, že florbalový brankář musí být komplexně připravený.

7. ZÁVĚR

V této práci jsem zjistil velký rozdíl mezi českým a slovenským florballem. Příprava ročního tréninkového plánu českých týmu by se dala porovnat s různými vrcholovými týmy jiných sportovních odvětví. Naopak slovenský florbal bych řekl, že se stále vyvíjí a má co dohánět minimálně přípravou na sezónu. I když florbal v poslední době využívá vědeckého přístupu, je ale důležité i dodržování dalších podmínek. S dobrým trenérem, organizovanými hráči a s podmínkami bude tým patřit mezi nejlepší. Organizace hráčů ve vrcholovém sportu je přesně to, co potřebuje každý tým.

V této diplomové práci jsem postupoval podle zadaného cíle a podle stanovených úkolů. Po zpracování literatury jsem se snažil vytvořit teoretický souhrn složek sportovního tréninku jako řízení sportovního tréninku a rozdělení tréninkových cyklů. Pomocí dotazníku, který jsem posílal elektronickou formou, jsem vytvořil přehled současného plánování ročních tréninkových plánů u florbalových týmů, který jsem rozdělil do čtyř období v české a slovenské nejvyšší soutěži.

Po dotazníkovém šetření jsem se věnoval porovnávání ročního tréninkového plánu všech týmů v české a slovenské extralize. V diskuzi jsem vysvětlil rozdíly mezi těmito plány. Plány obou zemí jsou rozdílné jak v počtech tréninků v jednotlivých obdobích tak v poměru nácviku technické a taktické přípravy.

Získané výsledky po sezóně 2017/2018, které jsem porovnal, jsou diametrálně odlišné. S tím souvisejí také odpovědi v diskuzi na mé stanovené hypotézy. Dovolím si tvrdit, že výsledky, které jsem získal, jsem dostatečně okomentoval v diskuzi díky mým zkušenostem s tímto sportem.

Statistiky obsažené v mé diplomové práci sleduje také česká florbalová unie a ve srovnání se slovenským svazem sleduje více statistických údajů. Například držení míčku, procentuální úspěšnost střelby, procentuální úspěšnost brankářů nebo počet minut hráče strávených na hrací ploše v utkání. Údaje, které se ve slovenské extralize nesledují, by mohli pomoci trenérům, ale i hráčům, k určitým změnám přímo v zápase. Mohla by se také změnit příprava na utkání nebo zlepšit roční tréninkový plán. Oproti českému florbalu tyto údaje ve slovenském florbalu chybí a bude to trvat ještě více času, než slovenský florbal dosáhne stejné popularity jako v České republice.

Tato diplomová práce může hlavně sloužit slovenským trenérům, ale i začínajícím českým trenérům, jako zdroj informací týkající se sportovního tréninku a jeho plánování,

a také jako přehled současné tréninkové praxe florbalových týmů v české extralize a slovenské extralize mužů.

SEZNAM LITERATURY

BENSON, R., CONNOLLY, D. *Trénink podle srdeční frekvence: jak zvýšit kondici, vytrvalost, laktátový práh, výkon*. 1. vydání, Praha: Grada, 2012. 184 s. ISBN 978-80-247-4036-2.

BOMPA, T., CARRERA, M. *Periodization training for sports*. 2nd edition. Stanningley: Human Kinesthetic, 2005. ISBN 9781450469432.

BUCHTEL, J., BUZEK, M., TŮMA, M. *Multimediální učebnice - Sportovní hry 1,2 [online]*. 2015, [cit. 2019-01-22]. Dostupné z: <http://web.ftvs.cuni.cz/eknihy/sportovnihry>.

CARDA, V. *Základní příručka pro rozhodčí - část 6. - pravidla [online]*. 2014, [cit. 2019-02-12]. Dostupné z: <http://www.florbalovytrener.cz/zakladni-prirucka-pro-rozhodci-cast-6-pravidla>.

CRESPO, M., MILEY, D. *Tenisový tréninkový manuál 2. stupně*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003. 306 s.

CZECINKAR, M. *Zastoupení vybraných obecných a speciálních tréninkových ukazatelů v RTC u vybraného florbalového týmu*. Praha, 2015. 105 s. Diplomová práce na UK FTVS. Vedoucí diplomové práce PhDr. Aleš Kaplan, PhD.

Český florbal [online]. 2019, [cit. 2019-02-12] Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz>.

Český florbal: Pravidla florbalu a jejich výklad – edice 2018 [online]. Praha, ČFbU, 2018 [cit. 2019-01-17]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/pravidla-florbalu>

ČFbU: Educational development material of IFF [online]. Přeložené: Metodicko-rozvojový materiál Mezinárodní florbalové federace, 2018, [cit. 2019-02-12]. Dostupné z: https://www.cfbu.cz/redakcni_system/static_html/dulezite/metodika/komplet.pdf.

DOBRÝ, L. *Didaktické základy sportovního tréninku*. Praha, 1983.

DOBŘÝ, L., DVOŘÁK, L., GREGOR, R., KARGER, J., MALÝ, Z., VELENSKÝ, E. *Košíková pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia, 1975.

DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vydání. Praha: Olympia, 2009. 331 s. ISBN 978-80-7376-130-1.

DOVALIL, J., CHOUTKA, M. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vydání. Praha: Olympia, 2012. 331 s. ISBN 9788073763268.

FERJENČÍK, J. *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. 256 s. ISBN 80-7178-367-6.

Florbal4U [online]. 2017, [cit. 2019-03-15]. Dostupné z: <https://www.florbal4u.com/historia-pokrok-a-cerstve-uspechy-florbalu-na-slovensku>.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. přepracované a aktualizované vydání. Praha: Portál, 2008. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991.

CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Pedagogika. Praha: Grada Publishing, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

IFF: Rules of the game [online]. 2018, [cit. 2019-02-12] Dostupné z: <https://floorball.sport/rules-and-regulations/rules-of-the-game>.

KAČÁNI, L., HORSKÝ, L. *Trénink vo futbale*. 2. přepracované a doplnené vydanie. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1988. 288 s.

KYSEL, J. *Florbal, kompletní průvodce*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3615-0.

KYSEL, J. *Školení trenérů licence B: Roční tréninkový cyklus a tréninková jednotka*. Přednáška. Praha: ČFbU, 2012.

LEHNERT, M., NOVOSAD, J., NEULS, F. *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex, 2001. 89 s. ISBN 80-85783-33-9.

MARTÍNKOVÁ, Z. *Florbal: Praktický průvodce tréninkem mládeže*. 1. vydání. Praha: Česká florbalová unie, 2009. 162 s.

MORAVEC, R. *Teória a didaktika športu*. Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, 2004. 216 s. ISBN: 80-89075-22-3.

ONDRÁČEK, L. *Srovnání ročních tréninkových plánů florbalových týmů v české extralize mužů*. Brno, 2010. 72 s. Diplomová práce na Masaryková univerzita. Vedoucí práce Eduard Hrazdára.

PAAVILAINEN, A. *Teams Tactics: Teaching Team Tactics in Floorball, Instructions and Drills [online]*. International Floorball Federation, 2007, [cit. 2019-02-12].

Dostupné

z:

http://windows3.salibandy.net/Materiaalit/teamtactics_www.pdf.

PASANEN, K., PARKKARI, J., KANNUS, P., ROSSI, L., PALVANEN, M., NATRI, A., JÄRVINEN M. Injury risk in female floorball: a prospective oneseason follow-up. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2008, roč. 18, č. 1, s. 49-54.

PAVLIŠ, Z., PERIČ, T., HELLER, J., JANÁK, V., JANSÁ, P., ČÁSLAVSKÁ, E. *Školení trenérů ledního hokeje: vybrané obecné obory*. 1. vydání. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1995. 323 s.

PELTOMÄKI, M., ROST, M., ALAVA, M. Oscillations and patterns in interacting populations of two species. *Physical Review E*, 2008, roč. 78, č. 5, s 1-4.

PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2010. 157 s. ISBN 978-80-247-2118-7.

SÜSS, V. *Význam indikátorů herního výkonu pro řízení tréninkového procesu*. Praha: Karolinum, 2006. 174 s. ISBN 8024611627.

ŠAFAŘÍKOVÁ, L., SKRUŽNÝ, Z. *Florbal – technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005. 115 s. ISBN 80-247-0383-1.

VOTÍK, J. *Trenér fotbalu "B" licence: učební texty pro vzdělávání fotbalových trenérů*. 1. vydání. Praha: Olympia, 2001. 252 s. ISBN 80-7033-598-x.

WOLF, M. *The physical profile of a Floorball Player*. Powerpoint presentation 2013.

ZLATNÍK, D., VANCL, K.: *Florbal, učebnice pro trenéry*. 1. vydání. Praha: Česká obec sokolská, 2001. 59 s. ISBN 80-86402-03-7.

ZLATNÍK, D., VANCL, K.: *Florbal, učebnice pro trenéry*. 2. vydání. Praha: Česká obec sokolská, 2007. 56 s. ISBN 80-86402-16-9

ZMĚLÍKOVÁ, A. Psychologická příprava sportovců. *Golf*, 2017, č. 10, s. 26-27.

SEZNAM OSTATNÍCH ZDROJŮ

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Přehled hlavních pojmů taktické přípravy (Dovalil a Choutka, 2002) ...	27
Tabulka č. 2: Hlavní úkoly mezocyklů v daném období (Dovalil, 2009).....	37
Tabulka č. 3: Statistika procentuální úspěšnosti brankářů po základní části	59
Tabulka č. 4: Statistika úspěšnosti střelby týmu po základní části	60
Tabulka č. 5: Statistika úspěšnosti přesilových her po základní části.....	61
Tabulka č. 6: Počet tréninkových jednotek v ročním tréninkovém plánu u českých týmů	63
Tabulka č. 7: Statistika procentuální úspěšnosti brankářů po play-off a play-down	64
Tabulka č. 8: Statistika úspěšnosti střelby týmu po play-off a play-down	64
Tabulka č. 9: Statistika úspěšnosti přesilových her po play-off a play-down.....	65
Tabulka č. 10: Statistika procentuální úspěšnosti postavení brankářů po základní části	76
Tabulka č. 11: Statistika úspěšnosti přesilových her po základní části.....	77
Tabulka č. 12: Délka ročního tréninkového plánu u slovenských týmů	78
Tabulka č. 13: Statistika postavení brankářů v play-off.....	79

Seznam grafů

Graf č. 1: Délka a počet tréninkových jednotek v přípravném období.....	53
Graf č. 2: Počet hodin společné kondiční přípravy a počet individuálních tréninkových jednotek v přípravném období	53
Graf č. 3: Délka a počet tréninkových jednotek v předzávodném období.....	54
Graf č. 4: Počet hodin společné kondiční přípravy a počet individuálních tréninkových jednotek v předzávodném období	55
Graf č. 5: Počet hodin v týdnu technické přípravy v předzávodném období	55
Graf č. 6: Počet hodin v týdnu taktické přípravy v předzávodném období	56
Graf č. 7: Délka a počet tréninkových jednotek v hlavním období	57
Graf č. 8: Počet hodin společné kondiční přípravy a počet individuálních tréninkových jednotek v hlavním období	58
Graf č. 9: Počet hodin technické přípravy v hlavním období	59
Graf č. 10: Počet hodin v týdnu technické přípravy v hlavním období.....	60
Graf č. 11: Délka a počet tréninkových jednotek v play-off	62

Graf č. 12: Počet hodin technické přípravy v play-off a play-down	63
Graf č. 13: Počet hodin v týdnu technické přípravy v play-off a play-down	65
Graf č. 14: Přípravné období	71
Graf č. 15: Předzávodní období	72
Graf č. 16: Počet hodin kondiční přípravy v předzávodním období	72
Graf č. 17: Technická příprava v předzávodním období	73
Graf č. 18: Taktická příprava v předzávodním období	73
Graf č. 19: Hlavní období	74
Graf č. 20: Kondiční příprava v hlavním období	75
Graf č. 21: Technická příprava v hlavním období	75
Graf č. 22: Taktická příprava v hlavním období	76
Graf č. 23: Play-off	77
Graf č. 24: Technická příprava v play-off a baráži	78
Graf č. 25: Taktická příprava v play-off a baráži	79

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Florbalové hřiště podle oficiálních pravidel florbalu IFF (Carda, 2014) 13	
Obrázek č. 2: Struktura celostátní soutěže v České republice (Český florbal, 2019) ...	21
Obrázek č. 3: Struktura soutěží v Praze a Středočeském kraji (Český florbal, 2019) ..	21
Obrázek č. 4: Struktura soutěží v Královéhradeckém a Pardubickém kraji (Český florbal, 2019)	22
Obrázek č. 5: Struktura soutěží v Ústeckém a Libereckém kraji (Český florbal, 2019)	22
Obrázek č. 6: Struktura soutěží v Karlovarském a Plzeňském kraji (Český florbal, 2019)	22
Obrázek č. 7: Struktura soutěží ve Vysočině a Jihočeském kraji (Český florbal, 2019)	23
Obrázek č. 8: Struktura soutěží v Jihomoravském a Zlínském kraji (Český florbal, 2019)	23
Obrázek č. 9: Struktura soutěží v Olomouckém a Moravskoslezském kraji (Český florbal, 2019)	24
Obrázek č. 10: Struktura celostátní soutěže ve Slovenské republice	24
Obrázek č. 11: Kondiční předpoklady na hráče ve florbalu (IFF, 2018)	26

Obrázek č. 12: Kondiční připravenost hráče florbalu z hlediska jednotlivých komponent (Wolf, 2013).....	26
Obrázek č. 13: Technologické schéma řízení tréninku (Dovalil a Choutka, 2012)	31

PŘÍLOHY

Dotazník

	Přípravné období (duben, květen – červen)	Předzávodní období (červenec – srpen)	Hlavní období (září – únor)	Play-off (březen – duben)
1. Kdy jste začali trénovat na nadcházející sezónu? (např. datum 21. 5. 2018)		x	x	x
2. Věnují se hráči kondiční přípravě individuálně? (ANO – NE)		x	x	x
3. Kolik trvá Vaše tréninková jednotka? (např. 1 hod.)				
4. Kolikrát v týdnu trénujete? (počet dní)				
5. Kolik dní dovolené mají povoleno hráči?				
Kondiční příprava				
6. Kolik hodin v týdnu se věnujete společné kondiční přípravě?	x			
7. Kolik hodin v týdnu se hráči věnují individuální kondičnímu tréninku?				
Taktická příprava				
8. Kolik hodin v týdnu se věnujete nácviku hernímu systému?				
9. Kolik hodin v týdnu se věnujete speciálním herním činnostem (přesilové hry a standartní situace)?				
10. Kolik hodin v týdnu se věnujete videoanalýze s týmem?				
Technická příprava				
11. Máte v současné době v tréninkovém plánu zařazeny speciální brankářské tréninky? (počet hodin v týdnu)				
12. Kolik hodin týdně se věnujete herním činnostem jednotlivce (střelba, přihrávka)?				
Psychologická příprava				
13. Kolik hodin týdně se věnujete psychologické přípravě hráčů? (psycholog, stanovení cílů, technika sebeinstruktáže, technika stop apod.)				
14. Vlastní připomínky				