

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**APLIKACE DLOUHODOBÉHO
TRÉNINKOVÉHO CYKLU U VYBRANÉHO
FLORBALOVÉHO KLUBU V AUSTRÁLII**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Michaela Mašková

Učitelství pro 2. stupeň základní školy, obor tělesná výchova – výchova ke zdraví

Vedoucí práce: Mgr. Karel Švátora, Ph.D.

Plzeň 2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni,2023

.....

vlastnoruční podpis

RÁDA BYCH PODĚKOVALA PANU MGR. KARLU ŠVÁTOROVI, Ph.D. ZA VELMI OCHOTNÉ VEDENÍ PRÁCE, POMOC, CENNÉ RADY A ČAS, KTERÝ MI VĚNOVAL. ZVLÁŠTNÍ PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ TAKÉ PENINSULA FLOORBALL CLUB ZA POSKYTNUTÍ VEŠKERÝCH PODKLADŮ PRO MOU DIPLOMOVOU PRÁCI, VSTŘÍCNOST A POMOC PO CELOU DOBU APLIKACE TRÉNINKOVÉHO PLÁNU A PŘI TESTOVÁNÍ SAMOTNÉM.

Obsah

Seznam zkratek	8
1 Úvod	9
2 Teoretická část	10
2.1 Charakteristika florbalu	10
2.2 Vývoj florbalu	11
2.2.1 Vývoj florbalu celosvětově	11
2.2.2 Vývoj florbalu v Austrálii	11
2.3 Úroveň florbalu	12
2.3.1 Úroveň v Austrálii	12
2.3.2 Srovnání úrovně florbalu v České republice a Austrálii	13
2.3.3 Úroveň a funkce australského klubu Peninsula Floorball Club	14
3 Specifika tréninku mládeže	20
3.1 Specifika tréninku mladších žáků	21
3.2 Motorické předpoklady	25
3.2.1 Silové schopnosti	27
3.2.2 Vytrvalostní schopnosti	27
3.2.3 Rychlostní schopnosti	27
3.2.4 Obratnostní schopnosti	28
3.2.5 Motorické - pohybové dovednosti	29
4 Tréninkový plán	30
4.1 Roční tréninkový cyklus	30
4.1.1 Přípravné období	30

4.1.2	Předzávodní období	31
4.1.3	Hlavní (závodní) období	31
4.1.4	Přechodné období	31
4.1.5	Tréninkové cykly dle délky trvání	32
4.1.6	Stavba florbalového tréninku	33
5	Cíle a úkoly práce	34
5.1	Cíl práce	34
5.2	Úkoly práce	34
6	Metodika	35
6.1	Výzkumné metody a techniky	35
6.2	Charakteristika testovaného souboru	35
6.3	Ověření účinnosti tréninkového plánu	35
6.4	Statické zpracování	35
6.5	Tréninkový plán	36
6.6	Organizace osmitýdenního tréninkového plánu	36
6.7	Tvorba tréninkového plánu	37
6.8	Popis týdenních plánů	37
6.8.1	Popis jednotlivých tréninkových jednotek	39
6.9	Popis použité testové baterie	62
6.9.1	Popis testů	62
6.9.2	Kondiční testy	63
6.9.3	Florbalové testy	64
7	Výsledky	67
7.1	Kondiční testy	70
7.1.1	Sprint 20 metrů	70
7.1.2	Skok z místa	70

7.1.3	Illinois agility test bez florbalové hole	71
7.1.4	Běh 1000 metrů.....	72
7.2	Florbalové testy.....	73
7.2.1	Manipulace s míčkem	73
7.2.2	Střelba	74
7.2.3	Illinois agility test s florbalovou holí.....	75
8	Diskuse	76
	Závěr	80
	Resumé.....	81
	Summary	82
	Seznam literatury	83
	Tištěné zdroje	83
	Internetové zdroje	85
	Seznam obrázků, tabulek, grafů a diagramů.....	86
	Seznam obrázků	86
	Seznam tabulek	89
	Seznam grafů	90

Seznam zkratk

IFF – International Floorball Federation (Mezinárodní florbalová federace)

HČJ – Herní činnosti jednotlivce

MS - Mistrovství světa

TJ - Tréninková jednotka

1 Úvod

Dané téma jsem si zvolila především proto, že se již několik let věnuji florbalu jako hráč a posledních šest let i jako trenér. Daným tématem navazuji na svou bakalářskou práci, která nesla název Mezinárodní srovnávací analýza motorických schopností a florbalových dovedností u kategorií mladších a starších žáků (porovnání Česká republika – Austrálie). V dané mezinárodní srovnávací analýze jsem dospěla k výsledkům, že australští hráči daného věku florbalovými dovednostmi zaostávají za hráči z České republiky. Právě proto jsem se rozhodla v daném australském klubu aplikovat dlouhodobý tréninkový plán a následně ověřit jeho funkčnost. K otestování byla využita testová baterie Českého florbalu.

V Austrálii je florbal stále se rozvíjející sport. Od minulého působení v daném klubu byla navázána úzká spolupráce, jak s klubem samotným, tak například s australskou ženskou reprezentací a s ženskou reprezentací do devatenácti let.

2 Teoretická část

2.1 Charakteristika florbalu

Florbal je kolektivní, stále se rozvíjející sport, který se v posledních letech stává velmi populárním a to nejen v Evropě, kde je velmi rozšířený, ale také po celém světě. Ve florbale nastupují proti sobě dvě družstva, které hrají na tvrdém rovném povrchu o rozměrech 40 x 20 metrů. Na hřišti se v jeden moment pohybuje pět hráčů s hokejkou a jeden brankář z každého týmu. Cílem hry je vstřelit více branek než soupeř. Základní hrací čas je stanoven na 60 minut. Čas je rozdělen do třetin po 20 minutách s dvěmi desetiminutovými pauzami mezi třetinami. Pokud není o vítězi rozhodnuto v základní hrací době, následuje desetiminutové prodloužení a poté případná trestná střelení. V roce 1992 došlo ke sjednocení pravidel, které se stále upravují a přizpůsobují dnešním trendům a možnostem (Kysel, 2010). Velmi důležité je zmínit také střídání, které je velmi podstatné ve fyzické přípravě hráče. Ke střídání dochází takzvaným „hokejovým způsobem“. Hráč má možnost vystřídat kdykoliv během utkání, ovšem jen při dodržení pravidel. Nikdy nesmí do hry naskočit hráč ze střídačky, dokud není střídající hráč za mantinelem na střídačce. Tento efektivní způsob střídání umožňuje hráčům podat co nejvyšší výkon za krátký časový úsek a poté vystřídat. I díky tomuto pravidlu se stal florbal rychlým, dynamickým sportem, který nepostrádá diváckou atraktivitu (Český florbal, 2023).

2.2 Vývoj florbalu

2.2.1 Vývoj florbalu celosvětově

Za kolébku florbalu jako takového je považováno Švédsko a další severské státy. Historie florbalu ovšem zasahuje částečně i do USA, kde byl roku 1958 vynalezen nový sport, který oslovil především školáky a studenty. Míček byl ovládán plastovými hokejkami a nesl název Floorhockey. Po deseti letech se vybavení dostalo do Evropy, kde se díky dobrým podmínkám zdokonalil do dnešní podoby. Došlo také ke sjednocení a uchycení názvu Innebandy. Ze Švédska a ostatních severských zemí se florbal začal velmi rychle šířit po evropských zemích. V roce 1986 byla založena Mezinárodní florbalová federace (IFF- International Floorball Federation). V roce 1996 se k IFF připojila i Austrálie (Kysel, 2010).

2.2.2 Vývoj florbalu v Austrálii

O vývoji florbalu v Austrálii není tolik známo. Florbal je zde mladý a stále pomalu se rozvíjející sport. Oproti evropským státům jsou zde rozdílné podmínky. Díky převaze slunečných teplých dnů není věnována velká pozornost halovým sportům a výstavbě nových krytých prostorů. Florbalisté tedy nemají k dispozici dostatek prostoru pro trénování, pořádání zápasů a turnajů, a tím pádem i velmi omezenou možnost rychlého posunu a nárůstu klubů napříč celou Austrálií. Mezi nejpoblárnější týmové sporty řadí obyvatelé Austrálie ragby, fotbal, kriket, pozemní hokej a z individuálních sportů vévodí golf, tenis nebo například plavání (Tepend Sports, 2023).

Austrálie se nachází na nižší herní i funkcionářské úrovni než již zmiňované evropské státy. Australská florbalová asociace byla založena v roce 1996 a stejného roku se zapsala i mezi země patřící pod IFF. Ovšem i přes špatné podmínky se Australané dokáží umisťovat na mezinárodních turnajích na lepších příčkách než jiné neevropské státy. Což dokázalo i poslední mistrovství světa mužů do 19 let v Dánsku. (Men's U19 WFC 2023), kde australský výběr obsadil 14. místo. Přičemž překonal týmy Singapuru a USA (International Floorball Federation, 2020).

2.3 Úroveň florbalu

K dnešnímu dni je florbal rozšířen do více jak 80 zemí napříč celým světem. Členy Mezinárodní federace (IFF) je zároveň 75 florbal hrajících zemí. Nejvíce florbalistů a florbalistek najdeme stále v severní Evropě, v České Republice a také ve Švýcarsku (International Floorball Federation, 2020).

Pandemie Covid 19 nepomohla ani rozvoji florbalu na neevropských kontinentech. Rozdíly jsou stále znatelné, tři roky mnohé státy neposunuly kupředu, spíše naopak. Odpovídají tomu výsledky z mistrovství světa napříč kategoriemi mužů, žen, juniorů i juniorek (International Floorball Federation, 2020).

2.3.1 Úroveň v Austrálii

Úroveň florbalu v Austrálii patří k těm nižším. Jeden z důvodů může být i dostupnost tohoto sportu. Tento kontinent se rozkládá na 7 741 220 km², ovšem zalidnění je pouze 3,4 ob/km² (Central Intelligence Agency, 2023) a pro mnohé obyvatele je velmi obtížné dojíždění do větších měst, kde lze narazit na florbalové kluby. Vzdálenosti jsou desítky až stovky kilometrů a bez vlastního motorového vozidla se jen s těží lze obejít. Napříč celou Austrálií najdeme pouze 21 florbalových klubů. V porovnání s Českou republikou se nachází stejný počet klubů jen v Plzeňském kraji, celkový počet klubů se poté zastaví na čísle 416 (Český florbal, 2023). Největší rozmach zaznamenal florbal v západní Austrálii, kde sídlí hned 11 klubů, následuje Nový Jižní Wales, dále jen NSW, s 5 kluby (Revolutionise Sport, 2023).

Od roku 2019 narostl celkový počet klubů o 8 a přesný počet členů není bohužel evidován. Dle databáze IFF se počet členů nezměnil, i přesto, že počet klubů samotných výrazně vzrostl (International Floorball Federation, 2023).

Na mezinárodní úrovni se pravidelně představují všechny australské reprezentace, s výjimkou žen v roce 2021. V žebříčku IFF je mužský národní tým na 13. místě, ženy si vedou o dvě příčky lépe a drží se na místě jedenáctém. Aktuální žebříček zohledňuje výsledky z posledních dvou mistrovství světa. Na posledních odehraných MS se muži umístili na 13. místě (2022, Švýcarsko), ženy na 11. místě (2019, Švýcarsko), juniorky v roce 2022 v polských Katovicích porazily v závěrečném utkání o 15. místo Kanadu a výběr

mužů do 19 let obsadil 14. místo (2023, Dánsko) (International Floorball Federation, 2023).

2.3.2 Srovnání úrovně florbalu v České republice a Austrálii

Narozdíl od Austrálie se Česká republika na mezinárodních akcích pravidelně umisťuje v první desítce a z většiny na nebo těsně za stupněm vítězů. Česká republika bývá účastníkem semifinálových utkání, kde potkává velmi kvalitní soupeře ze severovýchodních zemí, jako je Finsko nebo Švédsko. Cestu českým hráčům dokáže komplikovat i Švýcarsko. I přes velkou sílu soupeřů dokáží čeští hráči a hráčky, ve všech věkových kategoriích, podávat velmi vyrovnané a přesvědčivé výkony.

V žebříčku IFF najdeme český národní tým mužů na 2. místě a ženy na místě 4.. Doposud největším úspěchem českých florbalistů bylo prvenství juniorů na MS v Kanadě v roce 2019. Svou sílu potvrdili hned o dva roky později na domácí půdě, kdy ve finálovém utkání porazil tým pod vedením hlavního trenéra Matěje Klucha výběr Finska. Juniorky si nejlépe vedly na MS 2022, kde získaly doposud nejlepší umístění a to 2. místo. V roce 2022 se ve Švýcarsku muži umístili hned o jedenáct příček lépe než florbalisté z Austrálie, a to na 2. místě. Ženy na MS 2021 ve Švédsku dosáhly stejného umístění jako na předchozích čtyřech konaných mistrovstvích. Pětkrát po sobě Češky braly bramborové medaile (International Floorball Federation, 2023).

Výsledky týmů na mezinárodních akcích jsou jedním z největších ukazatelů. Musíme ovšem poukázat také na příčiny, díky kterým se Austrálie umisťuje hluboko pod Českými výběry. Jeden z nejdůležitějších hledisek je členská základna. Dle IFF je v České republice přibližně 41 400 registrovaných hráčů florbalu, oproti tomu v Austrálii pouze kolem 1 300 členů (International Floorball Federation, 2023).

Florbal je v České republice velmi oblíbeným, progresivním sportem. Tento fakt můžeme potvrdit i na základě návštěvnických rekordů na konaném mistrovství v roce 2018 v Praze. *„Na amatérské úrovni je florbal v České republice velmi populární. Na profesionální úrovni však začíná značně zaostávat. Vše je způsobeno, například oproti fotbalu, nízkým financováním a ani extraligoví hráči nejsou profesionální sportovci, ale pracující lidé, kteří florbal hrají ve svém volném čase. Florbal zároveň patří k nejrozšířenějším sportům na českých školách (Mašková, s. 13, 2020).”*

2.3.3 Úroveň a funkce australského klubu Peninsula Floorball Club

Peninsula Floorball Club je klubem sídlícím ve městě Woy Woy, severně od Sydney. Tento klub patří k největším v celé Austrálii a zároveň také k velmi úspěšným. Veškeré informace o Peninsula Floorball Club předali zakladatelé klubu Alan a Julie Clay a trenér ženské a juniorské reprezentace do 19 let Daniel Clay, který se aktivně podílí na chodu klubu. Dalším zdrojem informací jsou oficiální klubové stránky, odpovědi na strukturovaný dotazník a výsledky vlastního pozorování.

Od roku 2019, kdy ve vybraném florbalovém klubu probíhal první výzkum a následné srovnání výsledků testování motorických schopností a florbalových dovedností u mladších a starších žáků s hráči České republiky, přesněji z klubu FBŠ Slavia Plzeň, se klub kupředu posunul jen v několika ohledech. Dle hlavního trenéra a zakladatele Alana Clay mnoho mladších hráčů ukončilo v klubu činnost kvůli okolnostem v pandemii Covid 19. Nyní je v klubu registrováno 160 aktivních členů. Více než 56 % členů jsou hráči do osmnácti let, 38 % tvoří složené týmy z mužů a žen a zbývajících 6 % je složeno z nehrajících aktivních členů klubu. Trenérů a dobrovolníků, kteří klubu pomáhají s organizací, administrativou a vedením (Peninsula Floorball Club, 2022).

Od založení klubu uběhlo více jak dvanáct let. Od roku 2011, kdy byl jediný aktivně hrající tým složený z mužů a žen, došlo k velkému progresu. V roce 2023 se florbalový klub z města Woy Woy pyšní kompletní strukturou týmů napříč všemi kategoriemi. Nejmladší hráči začínají své působení v kategorii přípravky a s narůstajícím věkem mohou dojít až do smíšeného týmu mužů a žen, genderově namíchané složení týmů se stále udržuje. Hlavním důvodem je nedostatek hráčů a hráček, kteří by v týmech aktivně působili.

Od roku 2019 stále přetrvává stejný standard v oblasti trenérů a tréninků samotných. Čtrnáct nelicencovaných trenérů, kteří veškerou svou činnost vykonávají na bázi dobrovolnictví, se snaží svou úroveň posouvat pouze díky interním seminářům a workshopům, které probíhají z většiny třikrát za rok. Zaměření těchto školeních jsou různá, od pravidel, přes výživu a návyky, až k taktice a technice florbalu. Tréninky neprobíhají klasickým způsobem, na který jsou například zvyklí hráči České republiky. Tréninková jednotka není rozdělena na stěžejní části a hráči se neučí novým dovednostem, nebo

nezdokonalují HČJ, které jsou u mladších kategorií základním kamenem pro další rozvoj a úspěch. „*Tréninková jednotka probíhá formou zápasů. Hráči pod vedením trenéra mají prvních 15 minut na rozchytání gólmana a rozcvičení, poté hrají 45 minut zápas, při kterém jsou dodržována veškerá pravidla i časový harmonogram. Tímto způsobem jsou hráčům nahrazené klasické ligové turnaje* (Mašková, s. 19, 2020).” Každá kategorie má trénink jednou týdně, kdy se pravidelně v jeden den postupně sejdou všechny kategorie a odehrají si své „zápasy”. Teprve před velkými turnaji, které se hrají dvakrát až třikrát do roka, proběhnou čtyřtýdenní tréninkové cykly, které jsou zaměřeny na dovednosti s hokejkou a míčkem, techniku hry a okrajově i taktiku. Všechny tréninky se konají v Peninsula Leisure Centre, kde najdeme dvě multifunkční hřiště na basketbal, volejbal, futsal, nebo právě florbal, plavecký bazén a posilovnu. Florbalisté zde mají velmi malou časovou dotaci. V hale je nabitý program a to především v zimním období, kdy se mnohé sporty přesouvají kvůli chladnému počasí do krytých sportovních hal, namísto venkovních sportovních areálů. Někteří sportovci také střídají sporty v letní a zimní sezoně. Hráči Peninsula Floorball Club mohou docházet na tréninky každé úterý od 16:30 do 21:30 hodin dle časového harmonogramu. Časová dotace je pět hodin týdně.

Nedílnou součástí tréninkové jednotky je také vybavení klubu. Kromě základního vybavení jako jsou mantinely, branky a míčky, vlastní klub společně se zakladateli Allanem a Julie Clay drobnější vybavení potřebné k uskutečnění tréninků a zápasů. Kužele, mety, překážky, rozlišovací dresy, nebo juniorské brankářské výstroje. K zapůjčení mají také juniorské hole a ochranné brýle, které jsou v juniorských kategoriích, do 17 let, povinné. Bez brýlí nesmí hráč nastoupit k utkání. Toto pravidlo není stanoveno pouze klubem, ale platí v celé Austrálii.

Florbal se vedení klubu a celkově Australané působící v této oblasti snaží stále posouvat kupředu. Není ovšem vše tak snadné jako například v České republice. Díky již zmíněným velkým vzdálenostem mezi městy není pro mladší hráče jednoduché docházet na tréninky bez pomoci rodičů, kteří někdy musí své ratolesti dovážet na tréninky i více jak hodinu, stejné je to i u trenérů. Jedna trenérská dvojice dojíždí na tréninky pravidelně ze Sydney, pouze cesta na trénink trvá přibližně dvě hodiny. Naštěstí má australský florbal mnoho nadšenců, kteří jsou ochotni věnovat florbalu velké množství času bez vidiny

finančních zisků. Z tohoto důvodu je i přes obrovskou snahu v klubu stále nedostatek mládeže.

Již před několika lety se stala pro klub pravidelnou náborová akce pro školy, která se koná v areálu olympijského parku v Sydney. Pro školy je tato akce zcela zdarma a má za úkol představit dětem mladšího školního věku netradiční sporty, na které ve školách z většiny nenarazí nebo na ně škola nemá dostatečné materiální vybavení. Projekt nese jméno Sport pro děti a mládež a je zastřešený organizací pro sportující mládež (Sport Australia), koná se jednou za půl roku. Představitelem klubu a zástupcem florbalu na sportovní akci je zakladatel klubu Allan Clay, který na úvod každého bloku sdělí základní informace, historická fakta a zajímavosti o florbale a po vypůjčení vybavení zahájí ukázkový trénink. „Florbalové stanoviště patří vždy k nejvíce vytíženým a je vidět, že děti tento sport baví. Bohužel kvůli vzdálenosti klubu od Sydney není následný počet nových členů vysoký.” Svěřuje se Allan po konci náborové akce.

Finanční stránka klubu

Do finanční stránky klubu řadíme veškeré informace spojené s pronájmem haly, financováním potřebných materiálů, příspěvky hráčů a roční finanční rozpočet klubu.

Mezi nejvyšší finanční výdeje patří částka za pronájem haly. Hodinová sazba se pohybuje kolem 55 AUD za hodinu. Každý týden klub zaplatí přibližně 4000 Kč (Kurzy.cz, 2023). V případě, že klub chce mít tréninky, které nespádají do jejich časové dotace, musí se nejprve domluvit s ostatními sporty, který v hale působí, zda jim uvolní prostor. Pokud ano, cena za pronájem se doplácí a není zahrnuta v celkových nákladech ani ve členských příspěvcích. Příspěvky se liší dle věkové kategorie, hráči do 19 let zaplatí za jednu sezonu 70 AUS a mužské a ženské kategorie 90 AUD. Splatnost příspěvků je dvakrát ročně. Za letní sezonu a poté za zimní část sezony.

Celoroční náklady na chod klubu činní kolem 400 000 Kč (přibližně 25 000 AUD), což je v porovnání s průměrným klubem v České republice velmi nízká částka. Při kompletní struktuře klubu se náklady pohybují v řádech milionů za jednu sezonu včetně letní přípravy. Celkové náklady by klub jen stěží zvládl uhradit bez externích zdrojů. Velkým přínosem je pro Peninsulu příspěvek od státu, kdy jednou za půl roku dostane klub

příspěvek na sportovce, který činí v přepočtu 15 000,- a jednou za dva roky navíc ze stejného dotačního systému 30 000,- (2 000 AUD). Každý hráč musí být ovšem registrovaný přes stránky australského florbalového svazu, Floorball of Australia. Dalším zdrojem financování jsou sponzorské dary.

Klub získal sponzory z mnoha odvětví. Hlavním sponzorem je FAT PIPE, výrobce sportovního vybavení, specializovaný na florbal. S firmou je navázána úzká spolupráce, přičemž hráči mohou pořizovat florbalové vybavení se slevou a na oplátku je logo společnosti zviditelněno na mantinelech, banerech, které visí v hale, na webových a sociálních stránkách klubu (Facebook, Instagram) a reklama je také na zápasových dresech všech hráčů. Na stejné bázi funguje většina spoluprací se sponzory, jako protislužba slouží reklama. Další sponzorské dary získal klub z řad hráčů a rodičů, kteří podnikají nebo mohou být pro klub přínosem. Dalším zdrojem je finanční nebo materiální podpora od lokálních firem, které se skrze florbal mohou zviditelnit. Mezi hlavní sponzory patří FAT PIPE, Bendigo Bank, Tyrepower, ILP a A Team Flooring.



Obrázek 1: Partneři Peninsula Floorball Club (Peninsula Floorball Club, 2023)

SWOT analýza Peninsula Floorball Club

Ve SWOT analýze najdeme souhrn silných a slabých místa organizace, zároveň je zde poukázáno na možné příležitosti a hrozby, kterým je daná organizace vystavena (Grasseová et al., 2012). SWOT analýza může klubu pomoci posunout se v před a vyvarovat se daným hrozbám dříve, než se stanou. V tabulce níže najdeme již zmíněné komponenty, tentokrát rozdělené na dílčí části - silné stránky, slabé stránky, příležitosti, hrozby.

<p>Silné stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • atraktivní sport • všechny věkové kategorie • generální partner FatPipe • základna pro všechny věkové kategorie v NSW • pravidelné tréninky v NSW • sponzoři 	<p>Slabé stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> • neolympijský sport • nedostatek prostorů a vybavenost • smíšené tréninky (výkonnostní rozdílnost) • krátká historie klubu
<p>Příležitosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • shánění sponzorů • zkvalitnění příchodem hráčů z jiných týmů či ze zahraničí • účast a pořádání soutěží • růst oblíbenosti 	<p>Hrozby:</p> <ul style="list-style-type: none"> • finanční problémy • zvýšení konkurence z hlediska oblíbenosti ostatních sportů • nedostatek kvalifikovaných trenérů • neznalost sportu • nedostatek prostoru

Tabulka 1: SWOT analýza Peninsula Floorball Club (Košťálová, 2021)

Kombinací všech základních složek docílíme ke čtyřem situacím, které mohou v případě využití SWOT analýzy nastat (Procházková, 2017).

Přístup SO - použití silných stránek k využití příležitostí

Výše vypsané silné stránky mohou klubu pomoci v uplatnění příležitostí. Velkou výhodou klubu je věková dostupnost, přičemž mohou do klubu docházet hráči již od 4 let. Tato věková hranice je velmi nízká a ne všechny kolektivní sporty tuto možnost nabízejí.

Florbal je také velmi atraktivním sportem, a jeho oblíbenost stále roste. Zvýšením počtu hráčů a členů klubu se dostáváme i k více příležitostem sponzorských darů a zkvalitnění přístupu.

Přístup WO - minimalizování slabých stránek k využití příležitostí

Přestože florbal není olympijský sport, tak děti i dospělí velmi baví. S rostoucí hráčskou základnou by se mohl snížit počet smíšených tréninků. I tyto skutečnosti by měly pomoci při shánění sponzorů.

Přístup ST - použití silných stránek k eliminaci hrozeb

Klub má dobré předpoklady pro rozšiřování klubové základny. Pokud se klubu bude dařit rozšiřovat nebo alespoň držet počet členů na aktuálních číslech, nemusí se obávat o finanční problémy. Dostatek finančních prostředků může pomoci s nedostatkem kvalifikovaných trenérů nebo nedostatkem prostoru.

Přístup WT - díky snaze o minimalizaci slabých stránek se docílí vyhnutí hrozbám

Na tuto situaci by byl kladen důraz pouze v případě, že by pozice klubu byla nejistá a šlo pouze o udržení chodu. Cílem je se této variantě vyvarovat a předcházet ji. V případě, že klub dokáže rozšiřovat svou členskou základnu na základě náborů a zajímavosti sportu jako takového, nemusí ho trápit, že florbal není olympijský sport a dokáže se vyhnout i finančním problémům, díky navýšení počtu členských příspěvků.

3 Specifika tréninku mládeže

Sport jako takový ovlivňuje nejen mládež, ale celou populaci. V dnešní době, kdy převládají sedavá zaměstnání, lidé do práce a do škol z většiny nechodí pěšky, nejezdí na kole, ale spíše využívají motorových vozidel nebo městské hromadné dopravy, je zapotřebí věnovat pohybu více prostoru ve svém volném času. Před několika desítky let člověk potřeboval pohyb ke svému přežití. Lov nebo sběr potravy, práce na polích a statcích se zvířaty a už vůbec ne motorová vozidla, která by usnadňovala a urychlovala přesun z bodu A do bodu B. Především od rodičů děti přebírají iniciativu ke sportování. Pokud jsou děti od útlého věku vedeni rodiči k aktivnímu životu a kladnému vztahu ke sportu, mají velmi dobrý základ pro další sportovní růst, jak ve všestranné přípravě, tak v případě specializace v jednom sportovním odvětví.

Dle Periče a Dovalila (2010) je trénink dlouhodobý, účelně organizovaný a složitý proces rozvíjení specializované výkonnosti jedince ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. V tréninku dochází k procesu adaptace, který je jedním ze základních východisek tréninku. Při dlouhodobém působení stále se opakujících vlivů z vnějšího prostředí se postupně zmenšují reakce organismu na daný podnět a dochází k adaptaci. Každý jedinec má proces adaptace rozdílný, je tedy potřeba věnovat pozornost individuálním schopnostem a volit vhodné zatížení. Při správně rozloženém zatížení dochází k morfologickým, funkčním a anatomickým změnám. V případě, kdy dojde k příliš velkému zatížení a následnému přetížení organismu, proces adaptace se naruší. Dostaví se únava, slabost nebo i úbytek svalové hmoty, psychická stabilita a zvýšení celkového napětí organismu (Perič et Dovalil, 2010).

Sport velmi pozitivně přispívá k psychickému i fyzickému rozvoji dítěte. Cílem sportování není pouze podání co nejlepšího výkonu na závodech nebo turnajích a získání cenného kovu. Sportování mládeže je především o osvojování s následným respektováním pravidel, zodpovědnosti a o posílení sebedůvěry (Perič, 2012). Jde o velmi dlouhou a často i složitou výchovnou činnost, na které se podílejí nejen trenéři, ale především i rodiče, kteří mají na dítě vliv již od narození. V celkovém procesu tréninku dětí je potřeba držet se jasných pravidel, bez kterých by nebylo možné dosáhnout výše zmíněných cílů. Děti nejsou malí dospělí a proto i přístup je velmi odlišný. Další rozdíly v trénování

musíme vnímat a aplikovat v různých věkových kategoriích, dbát nejen na kalendářní ale i biologický věk dítěte, a také respektovat rozdílný rozvoj u dívek a chlapců. Rozdílnost mezi dívkami a chlapci nevnímáme pouze z výkonnostního hlediska. U chlapců je například v předškolním věku potřeba dbát na rozvoj rivality a soutěživosti, a u dívek na podporu spolupráce a kooperace (Perič, 2008).

V oblasti trénování mládeže je důležité dodržet hlavní cíle a zásady sportovní přípravy. Jednou z nejhlavnějších priorit trenéra by mělo být zdraví a bezpečný rozvoj dítěte. Ačkoliv je tento bod stále více a více zdůrazňován, stále v oblasti trénování mládeže narazíme na trenéry, cvičitele, vyučující, kteří své svěřence přetěžují nebo zatěžují nevhodným způsobem. Poškození mohou být fyzická, jako například únavové zlomeniny, poškození páteře, předčasná osifikace kostí, ale i psychická. Dalším cílem je dle Periče (2008) vytvoření u dětí kladného vztahu ke sportu jako k celoživotní aktivitě. V útlém věku je prioritou utvoření základů pro pozdější trénink. Stejně tak jako u dalších sportů, tak i ve florbale je u nejmladších kategorií důležité věnovat více času všestranné přípravě oproti speciální florbalové. Mezi základní didaktické zásady řadíme zásadu uvědomělosti a aktivity, kdy si jedinec musí uvědomovat podstatu prováděné pohybové aktivity. Tato zásada je základním bodem pro rozeznání vlastních chyb v prováděné činnosti. U dětí nestačí požadovaný úkol pouze vysvětlit, ale musí být názorně předveden. Zásada názornosti urychluje možnost utvoření co nejdokonalejší představy o pohybu a následné co nepřesnější zopakování pohybu. Mezi další významné zásady patří zásada soustavnosti, přiměřenosti a trvalosti. Na zásadu přiměřenosti se klade velký důraz, právě zde se nejvíce zohledňují rozdíly mezi dětmi a dospělými.

3.1 Specifika tréninku mladších žáků

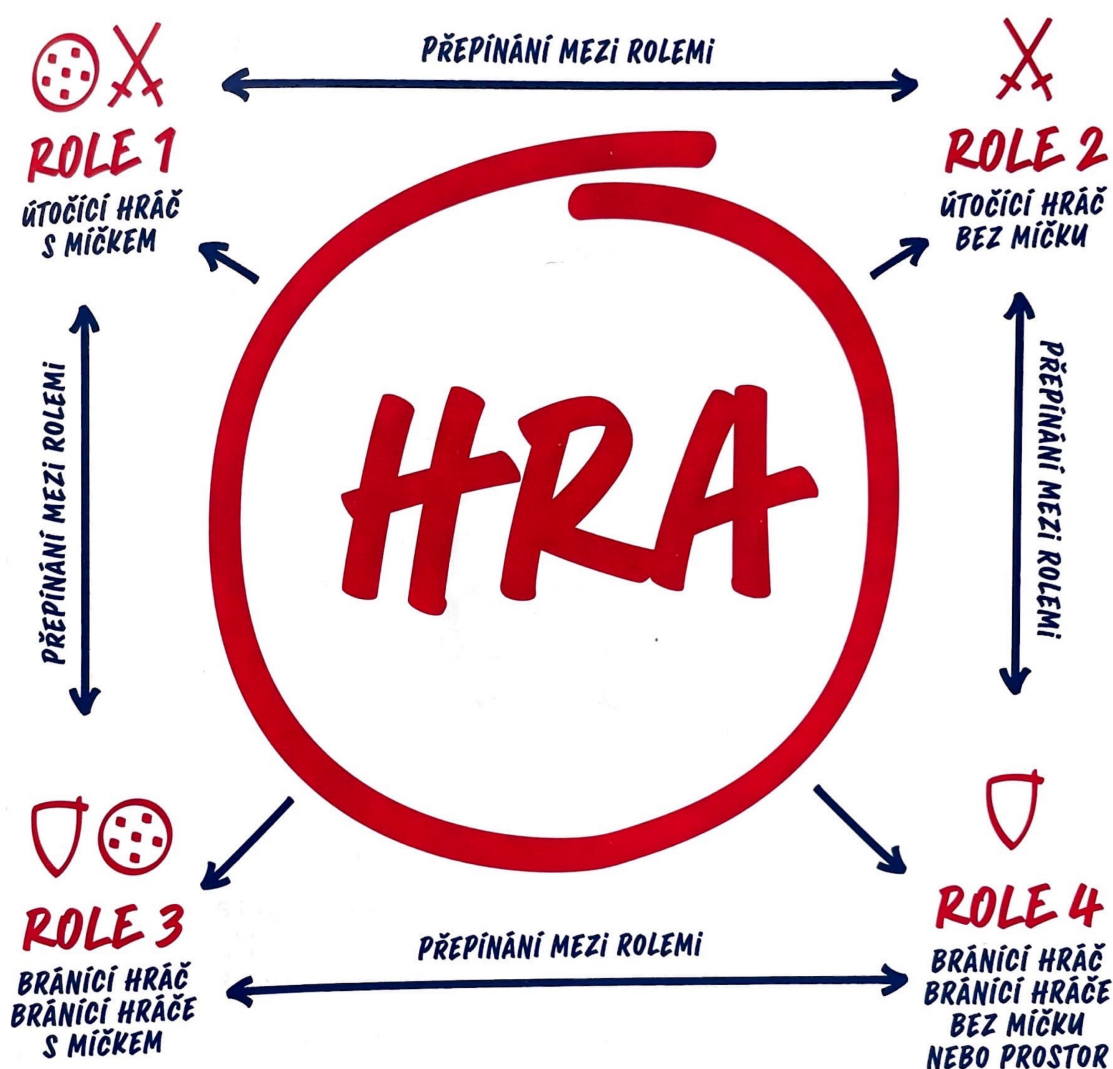
Kategorie mladších žáků se ve florbale nachází na počátku vývojového období staršího školního věku. Dle Periče (2008) dělíme dětství na období mladšího školního věku v rozmezí od 6 do 11 let a děti od 12 let do 15 let spadají do období staršího školního věku. Nelze ovšem tyto dvě období rozdělit přesně dnem dvanáctých narozenin. Každý jedinec má rozdílný biologický vývoj, který musíme zohledňovat. Tyto období slouží jako formální rozdělení a pomáhají přiblížit aspekty, které se v daném věku jeví jako přirozené a které ne.

Starší školní věk je považován za období, kdy dochází k přechodu od dětství k dospělosti. Nastávají velké psychické i biologické změny, které je možné sledovat ve vývoji hráče. Velké problémy mohou nastat v oblasti koordinace hráče, která je ve florbalu velmi důležitá. Rychlý nárůst tělesné výšky se neprojevuje rovnoměrně, končetiny rostou rychleji než trup a dochází ke změně polohy těžiště těla, pro hráče je velmi obtížné koordinační zvládnutí složitějších pohybů. Například při střelbě z otočky, nebo z přímého pohybu nedokáží sladit pohyb těla s ovládnutím florbalové hole (Perič et Dovalil, 2010). Období staršího školního věku vzhledem ke koncepci sportovního tréninku nazývají Tomáš Perič a Josef Dovalil (2010) jako etapu základního tréninku. Hlavním úkolem je osvojení co největšího množství pohybových dovedností, zvládnutí základní taktiky v daném sportovním odvětví a disciplíně, získání základních vědomostí o daném sportu (pravidla, historie, úroveň florbalu, nebo například osobnosti florbalu). Ve vybraném období dbáme na dokonalé zvládnutí HČJ. Které jsou základními dovednostmi hráče florbalu a řadíme mezi ně především vedení míčku, driblink, uvolňování s míčkem, zpracování a přihrávku míčku, uvolnění bez míčku a v neposlední řadě střelbu (Skružný, 2005).

Děti jsou schopny naučit se nejvíce pomocí napodobování a následným osvojováním pohybu. Je tedy velmi důležité každý pohyb osobně předvést, ukázat na videu, nebo si například zvolit jedince, který má pohyb zvládnutý a vyzvat ho, aby pohyb předvedl. Důležitá je i zpětná vazba, neboli feedback, díky kterému dokáží hráči odstranit prováděné chyby v pohybovém projevu. Nedílnou součástí tréninkového procesu je i motivace. Hráči kategorie U13 hledají svou motivaci především v řadách vrstevníků, nebo u trenérů. U chlapců je na stále velmi vysoké úrovni soutěživost a porovnávání výsledků a výkonu s ostatními.

V publikaci Česká cesta od Českého florbalu, rozebírají autoři čtyři role hráče, které popisují všechny situace, ve kterých se hráč během zápasu může nacházet. V mladších žácích je největší důraz kladen na roli 1 a na roli 2. Role 1 je u této kategorie nejdůležitější, protože hráči U13 přecházejí z kategorie elévů, kde se doposud setkali pouze s hrou 3 na 3, je pro ně důležité začít si uvědomovat funkci a důležitost každé role. Nelze však po hráčích požadovat perfektní provedení a plnění cílů všech čtyřech rolí ihned po přechodu na pětkový florbal. Hráč se musí naučit vše postupně a pro mladší žáky je ve

hře nejdůležitější uvědomění si, proč a co má dělat pokud se ocitne v pozici útočícího hráče s míčkem, a jak reagovat, pokud je v roli útočícího hráče bez míčku. Kde hledat ideální prostor pro nahrávku, odkud střílet na branku a také uvědomění si, zda pozice ve které se momentálně nachází je pro hráče výhodná. Všechny role se navzájem prolínají a doplňují a společně tvoří hru. Plnění rolí záleží na zvládnutých individuálních dovednostech hráčů, nikoliv na technice (Chlumský, 2022).



Obrázek 2: Role hráče (Chlumský, 2022)

Dalšími důležitými faktory, které ve florbalovém tréninku ovlivňují hráče, jsou individuální přístup a rozložení tréninkového a zápasového vytížení. Každý hráč má jinou výchozí pozici a své tempo učení a správně individualizovaný trénink pomáhá i k udržení

dlouhodobé sportovní výkonnosti. Z hlediska zatížení hráče je velmi významný poměr mezi tréninky a zápasy. U nejmladších kategorií převládá počet tréninků, ovšem u hráčů vyššího věku můžeme sledovat větší časovou dotaci v zápasech. K těmto poměrům (viz obr. 4.) se metodici Českého florbalu přiklání z důvodu správného rozvoje dovedností u mladších kategorií, předcházení přetrénování a následně zranění a v neposlední řadě umožňuje sportovcům testovat zvládnutí přípravného období. Ideální počet tréninkových jednotek v kategorii mladších žáků je 3 - 4 krát týdně a celkem 600 - 800 tréninkových hodin za jeden kalendářní rok (Chlumský, 2022).



Obrázek 3: Model obrácené pyramidy zatížení (Chlumský, 2022)

V každé kategorii je po hráčích požadována rozdílná úroveň osobnostních a hráčských kompetencí. Dle Chlumského (2022) je maximální pozornost věnována rozvoji hráče a ne pouze aktuálního výkonu. Předchází se také jednostranné zátěži a tréninky obsahují bloky atletiky, gymnastiky a ostatních sportů, které jsou dobré pro motorický rozvoj, ale i kompenzaci jednostranné zátěže. Kompenzace a kompenzační cvičení jsou nedílnou součástí každé zátěže. Zařazení rovnovážných cvičení ve stabilních polohách,

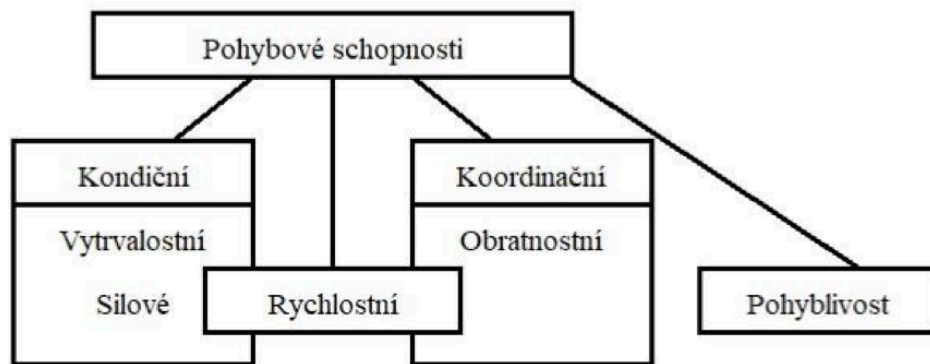
protážení namáhaných svalových partií, uvolnění a dechová cvičení, všechny tyto složky jsou podstatné pro další navazování zátěže. Všechny cviky provádíme v nízkých statických polohách, plynule a za pomoci trenéra odstraňujeme souhyby a další chyby. Dbáme na správné držení těla, protože v daném věkovém období dochází k růstové akceleraci. Hráč musí být k těmto návykům veden již od nejmladších kategorií stejně jako v oblasti výživy. Z hráčského a osobnostního hlediska necháváme hráčům prostor pro vytvoření skupinové hierarchie a stanovení si své role ve skupině pomocí uvědomění svých silných a slabých stránek. Ve hře učíme hráče udržet míček v klidu i pod nátlakem soupeře, přihrávat v pohybu, rychle a klidně se rozhodovat o dalším pohybu nebo úkonu a také přepínat mezi pozicemi. Nedílnou součástí je i herní myšlení a předvídání (Chlumský, 2022).

3.2 Motorické předpoklady

Motorické předpoklady se skládají ze dvou stěžejních částí. Motorických schopností a motorických dovedností. Narozdíl od dovedností jsou motorické schopnosti vrozené, relativně stálé v čase a k jejich rozvoji je za potřebí dlouhodobého tréninkového působení. Dále dělíme schopnosti na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní (viz tabulka č. 2). U motorických dovedností dochází k osvojení předpokladů pro dokonalé provedení pomocí postupného učení. K učení dochází postupně od nejjednodušších pohybových úkonů až po nejsložitější. Výsledkem tohoto učení je správné, rychlé a energeticky výhodné vykonání pohybového úkolu. Dovednosti bývají specifické a orientovány na úzkou skupinu činností v daném sportu (Měkota et Novosad, 2005); (Perič et Dovalil, 2010). Mezi florbalové dovednosti řadíme útočné a obranné HČJ. Driblink, vedení míčku, střelba, nebo přihrávka či nahrávka, všechny tyto složky patří do útočných HČJ. Naopak pod obranné HČJ řadíme obsazování hráčů s míčkem i bez míčku, obsazování soupeře v prostoru, krytí prostoru, odebírání míčků, blokování střel a také hru tělem (Kysel, 2010).

Další rozdíly mezi motorickými schopnostmi a dovednostmi jsou zobrazené v tabulce níže (viz tabulka č. 3).

Schéma rozdělení pohybových schopností



Tabulka 2: Schéma rozdělení pohybových schopností (Dovalil, 1986)

Vymezení	M. schopnost	M. dovednost
	Částečně geneticky podmíněný (obecný) předpoklad - pohybové činnosti (řešení pohybového úkolu) - potencionální dispozice k efektivnímu vykonávání činnosti a dosahování výkonu	Učením získaná (specifická) pohotovost k
Rozlišení	- týká se rozsahu kapacity - částečně vrozená - generalizovaná - relativně stabilní a trvalá - podkládá mnoho různých dovedností a činností - počet omezený	- týká se využití kapacity - vytvořená praxí - úkolově specifická - snadněji modifikovatelná praxí - závislá na několika schopnostech - počet nevyčísitelný
Příklady	s. silové, rovnováhové ...	d. smečovat, řídit auto...
Základní rozdělení	kondiční - koordinační	otevřené - zavřené
Proces rozvoje	trénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)
Cizojazyčné ekvivalenty	ability, Fähigkeit, sposobnosť, schopnosť	Skill, Fertigkeit, umenie, zručnosť

Tabulka 3: Porovnání motorických schopností a dovedností (Měkota et Novosad, 2005)

3.2.1 Silové schopnosti

Silová schopnost je základní schopnost jedince, bez které se z pravidla nemohou ostatní pohybové schopnosti projevit (Kouba, 1995). Je to schopnost překonat vnější odpor pomocí svalové kontrakce (Perič et Dovalil, 2010). Silové schopnosti u dětí je potřeba rozvíjet s ohledem na jejich biologický věk, zdravotní i aktuální stav.

Důležité pro rozvoj silových schopností je dodržování stanovených zásad:

- souměrný rozvoj pravé i levé části těla
- zahřátí organismu před zátěží a následné zařazení kompenzačních cviků (protahovacích a uvolňovacích) po zátěži
- nepřetěžování hráčů
- dbát na posloupnost prováděných cviků (od nejsnazšího po nejsložitější)

3.2.2 Vytrvalostní schopnosti

„Vytrvalostní schopnosti jsou schopnosti překonávat únavu neboli dlouhodobě vykonávat pohybovou činnost určité intenzity, popř. delší časový úsek se pohybovat s co nejvyšší intenzitou (Perič et Dovalil, s. 17, 2010).“ Florbalisté se vytrvalosti věnují spíše jako regeneračnímu prvku nebo na začátku přípravného období, kdy jsou tréninkové jednotky zaměřené na získání kondice. Z hlediska florbalového zatížení a rozložení florbalového zápasu je potřebná rychlostní vytrvalost (Kouba, 1995). U mladších žáků lze vytrvalost trénovat zábavnou formou pomocí her.

Zásady pro rozvoj vytrvalostních schopností (Kouba, 1995):

- trénování vytrvalostních schopností minimálně 3x týdně
- délka zatížení minimálně 20 minut
- zatížení velkých svalových skupin

3.2.3 Rychlostní schopnosti

Rychlostní schopnosti jsou základním kamenem pro veškeré sportovní hry a florbal není výjimkou. Ve florbale se rychlostní prvky objevují především v souboji o míček, v útočných či obranných situacích, nebo v přečíslení, kdy se hráči snaží co nejrychleji dostat

do výhodné pozici pro střelbu nebo nahrávku. Jsou také rozhodujícím prvkem v mnoha zápasových situacích. Dle Periče a Dovalila (2010) jsou rychlostní schopnosti schopnosti spojeny s krátkodobou činností, trvající několik sekund, překonat v co možná nekratším čase danou vzdálenost. Florbalisté mohou v průběhu zápasu kdykoliv vystřídat, na hřišti tráví jen několik desítek sekund, odsprintují několik krátkých úseků v plné rychlosti a jdou si odpočinout na střídačku. U kategorie mladších žáků může být rychlostní rozdíl mezi hráči velmi vysoký. Musíme brát v potaz nejen kalendářní, ale i biologický věk jedince. Daná kategorie je věkově ideální pro cílený rozvoj rychlostních schopností.

Úroveň rychlostních schopností je ovlivněna několika faktory (Kouba, 1995):

- aktuální stav hráče
- vlastnosti svalstva a tělesná skladba
- úroveň silových schopností
- dědičné předpoklady a dosavadní tělesná úroveň

3.2.4 Obratnostní schopnosti

Obratnostní schopnost je schopnost totožně realizovat strukturu daného pohybu. Rozvoj obratnostních schopností zařazujeme na začátek tréninku, kdy mají hráči stále vysokou úroveň pozornosti a dostatek energie pro zvládnutí složitějších pohybových vzorců. Ve florbalovém zápase i tréninku dochází k častým změnám směru, soubojům s protihráčem a ani správné provedení střelby nebo přihrávky v pohybu není pro hráče mladších žáků jednoduchým pohybem. Jak již bylo zmíněno výše, u hráčů dochází k rychlému nárůstu tělesné výšky a změně polohy těžiště. Tento fakt vede k nezvládnutí složitějších pohybů, jako je například střelba z otočky, nebo střelba tahem (Kouba, 1995).

Zásady pro rozvoj obratnostních schopností (Kouba, 1995):

- postup od jednodušších po složitější prvky
- modifikace prováděných cviků
- využití změny vnějšího prostředí nebo dalšího náčiní (kužele, mety, překážky, ...)

- důraz na kvalitu i kvantitu

3.2.5 Motorické - pohybové dovednosti

„Dovednost se všeobecně chápe jako předem (učením) osvojený předpoklad ke správnému provedení či splnění požadovaného úkolu (Perič et Dovalil, s. 13, 2010).” Ve florbalovém tréninku a zápasech jsou dovednosti stěžejním faktorem, které mohou rozhodovat o úrovni výkonnosti hráče a následně celého družstva. Dle Periče a Dovalila (2010) dělíme motorické dovednosti do tří základních skupin.

Primární dovednosti

U primárních dovedností mluvíme o pohybu, který je přirozený a je dán primárním vývojem člověka. Řadíme sem chůzi, běh, skoky a další jednoduché cyklické pohyby.

Pohybové dovednosti

Pohybové dovednosti nepatří k základním pohybům člověka, ale stále se nejedná ani o pohyb specializovaný na danou sportovní činnost. V mnoha případech se jedná o sportovní aktivitu spojenou například s regenerací, posílením méně namáhaných svalových partií, kompenzací a zpestřením tréninku. Ve florbalovém tréninku se jedná například o tréninky s obsahem základních gymnastických prvků, atletické tréninky pro zlepšení kondiční stránky hráče a také plavání, které pomáhá k regeneraci a kompenzaci florbalové jednostranné zátěže.

Sportovní dovednosti

Sportovní dovednosti jsou specializované k danému sportu. Ve florbalovém výkonu jsou sportovními dovednostmi herní činnosti jednotlivce, jako například, vedení míčku, střelba, přihrávka a další.

4 Tréninkový plán

Tréninkový plán je strukturovaný program, který je sestaven tak, aby pomohl jednotlivcům dosáhnout daného cíle. Cíle mohou být v oblasti motorických schopností nebo i motorických dovedností. Správně navržený tréninkový plán zohledňuje individuální aspekty hráčů. Každá věková kategorie by měla mít sestavený vlastní tréninkový plán uzpůsobený danému věku a pohlaví. Aby bylo dosaženo žádaných výsledků, musí být kladen důraz na frekvenci, intenzitu, dobu trvání, regeneraci a odpočinek. Důležité je také postupné zvyšování náročnosti jednotlivých tréninků (Perič et Dovalil, 2010).

4.1 Roční tréninkový cyklus

Roční tréninkový cyklus je základní jednotka tréninkové činnosti, která probíhá organizovaně. Délka trvání je rok, neboli jednu sezónu. Roční tréninkový cyklus se skládá z několika jednotlivých období (makrocyklů). Přípravné období, předzávodní období, hlavní (závodní) období a přechodné období. Délka jednotlivých období není pevně dána. Konkrétní období jsou umístěny v kalendářním roce dle rozpisu soutěží. Roční tréninkový cyklus u většiny florbalových klubů je v České republice u elitních družstev stanoven takto (Perič et Dovalil, 2010):

- přípravné období: květen - červenec
- předzávodní období: červenec - srpen
- hlavní (závodní) období: září - březen
- přechodné období: duben

U různých věkových kategorií se liší i rozložení období a jejich délka. Například u kategorie mladších žáků je přechod na předzávodní období o přibližně měsíc déle a po hlavní (závodní) části přechází plynule na přípravné období, které probíhá formou letní venkovní přípravy. V této kategorii není kladen velký důraz na výkonnost.

4.1.1 Přípravné období

V této části ročního cyklu nenajdeme žádné soutěže. Podstatou tohoto období je příprava na závodní období, dosažení vysoké trénovanosti, zvýšení funkčních stropů (kapacita srdečně-cévního systému, dýchacího systému - VO_{2max}). Základním cílem

přípravného období je rozvoj trénovanosti specifických i obecných pohybových schopností i dovedností. Délka období záleží na délce závodního období. Ideálně by měla dosahovat délky minimálně dvou měsíců (Perič et Dovalil, 2010).

Tři hlavní zásady přípravného období:

- zásada zvyšování zatížení
- zásada nárůstu míry specifčnosti
- zásada postupu od jednotlivých složek k celku

4.1.2 Předzávodní období

Délka předzávodního období by měla být přibližně stejně dlouhá jako přípravné období. V této fázi tréninkového cyklu dochází k přechodu od obecného na speciální. Je dbáno na vysoký objem tréninků a jejich intenzitu, která se co nejvíce přibližuje zatížení zápasovému. Speciální cvičení jsou stále kombinována se cvičeními všeobecně rozvíjejícími. Třemi základními složkami se stávají technika, taktika a kondičním zatížením. Ve florbale zařazujeme do předzávodního období přípravné turnaje a přátelská utkání, které pomohou co nejlépe napodobit zápasové zatížení (Perič et Dovalil, 2010).

4.1.3 Hlavní (závodní) období

Hlavní období je specifické tím, že zde musíme čerpat z předchozích dvou období. Je vycházeno z fyzické připravenosti, technických dovedností a taktiky, kterou hráči získali a osvojili si. Cílem je udržení získané formy, a to co nejdéle časové období. Délka období se liší v závislosti na sportu, ve florbale je ovšem hlavní období to nejdéle a z pravidla trvá až 7 měsíců. Tréninky jsou specifické, zaměřeny na techniku florbalových dovedností a herní taktiku. Nedílnou součástí je opět dostatek prostoru pro regeneraci (Perič et Dovalil, 2010).

4.1.4 Přejídné období

Cílem přejídného období je příprava na další sezónu. Vytvářejí se zde předpoklady pro úspěch v nadcházejícím ročním tréninkovém cyklu. V tomto období je prostor pro regeneraci a odpočinek, hráči mají prostor pro úplné fyzické i psychické zotavení. Mimo doléčení zranění a jde také o znovu nabuzení hráčů, získání nové chuti do tréninku a také k nárůstu energie. Toto období nechápeme jako úplnou pauzu od sportu,

hráči zařazují jednodušší, z většiny cyklické sporty, jako je jízda na kole, na kolečkových bruslích, běh, nebo plavání (Perič et Dovalil, 2010).

4.1.5 Tréninkové cykly dle délky trvání

Tréninkové cykly dále dělíme dle délky jejich trvání. Cíle vyšších cyklů se stávají cíli nižších cyklů (Perič et Dovalil, 2010).

Roční tréninkový cyklus - délka trvání jeden rok (jedna sezóna) a je složený z makrocyklů.

Makrocycklus - dlouhodobý cyklus, jehož délka se pohybuje v rozmezí jednoho až tří měsíců. V praxi se jedná o makrocycklus přípravného, předzávodního, hlavního (závodního) a přechodného období. Makrocycklus je rozložen do dvou až tří mezocyklů

Mezocycklus - střednědobý cyklus, trvající v rozmezí přibližně čtyř týdnů. Jeho cíle jsou podřízeny cílům makrocycclu. Je tvořen minimálně dvěma mikrocykly.

Mikrocycklus - krátkodobý cyklus, časová dotace přibližně tři až deset dnů. Je nejdůležitějším tréninkovým cyklem, z jehož úkolů se vychází při tvorbě jednotlivých tréninkových jednotek. Dle obsahu zátěže je stanoveno sedm základních typů mikrocyklů.

- všeobecně rozvíjející - rozvoj kondiční složky výkonu
- speciálně rozvíjející - zaměřeno na objem a intenzitu zatížení ve speciálních podmínkách
- kontrolní - dochází ke kontrole účinnosti předchozího tréninkového procesu
- vylad'ovací - speciální příprava na soutěžní období, zaměření na technicko taktický trénink
- soutěžní - najdeme jej v hlavním období, klade se důraz na udržení formy, regeneraci a přípravu na další soutěž
- stabilizační - udržení trénovanosti a sportovní formy
- regenerační - snížená zátěž probíhající především v aerobní zóně, důraz je kladen na regeneraci

Tréninková jednotka - tréninková jednotka (dále jen TJ) je základním a nejmenším cyklem sportovního tréninku a je složena z 3-4 základních částí. Úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná část. V hlavní části (TJ) jsou z pravidla plněny cíle a je zde situováno hlavní zatížení, které může být monotematické nebo multitematické (Perič et Dovalil, 2010).

4.1.6 Stavba florbalového tréninku

Florbalový trénink je složený ze čtyř částí. V úvodní části dochází k zahřátí organismu, zvýšení tepové frekvence a celkové přípravě organismu na zátěž. Z pravidla zde hráči provádí jednoduché cviky atletické abecedy, dynamický strečink a cvičení na mobilitu. Po rozhýbání jsou hráči zaměřeni na specializované zahřátí s florbalovou holí a míčkem, cvičení neprobíhají ve vysokém tempu. Průpravná část obsahuje cvičení, které mají za úkol připravit hráče na zátěž v hlavní části. Příkladem těchto cvičení jsou nahrávky v pohybu, slalomové dráhy a další jednoduchá cvičení, díky kterým si hráči zopakují základní dovednosti a budou připraveni učit se novým. Do hlavní části řadíme učení novým dovednostem, například techniky střelby, nebo nácvik přesilové hry a na konec této části hru, nebo její modifikaci. Závěrečná část by neměla být nikdy vynechána, přestože se v kategorii mladších žáků může zdát nepotřebná. Hráči si mimo jiné utváří návyky do budoucna. Zklidnění tepové frekvence, protažení namáhaných svalových partií, dechová a kompenzační cvičení jsou nedílnou součástí každé TJ a dobrou přípravou pro další zátěž v následujících dnech.

5 Cíle a úkoly práce

5.1 Cíl práce

Cílem práce bylo vytvoření a ověření účinnost osmi týdenního tréninkového plánu pro kategorii mladších žáků u vybraného australského klubu.

5.2 Úkoly práce

Úkoly práce byly stanoveny takto:

- Představit přehled současného stavu florbalu v Austrálii.
- Zvolit vhodný tréninkový plán a způsob ověření jeho účinnosti.
- Představit rozdíly ve výsledcích testování před a po aplikaci dlouhodobého tréninkového cyklu.

6 Metodika

6.1 Výzkumné metody a techniky

K ověření výsledků byla vybrána testová baterie Českého florbalu, upravena pro danou věkovou kategorii. Celkem 7 testů absolvovali hráči hned dvakrát. K získání co nejpřesnějších výsledků testů sprintu na 20 metrů a Illinois agility testu s florbalovou holí i bez byly použity fotobuňky. Čas střelby a běhu na 1000 metrů byl změřen na stopkách a skok z místa pomocí měřicího pásma. Všechny výsledky byly zaznamenány do předem připravených záznamových archů a následně zpracovány.

6.2 Charakteristika testovaného souboru

Testování se zúčastnilo celkem 16 hráčů. Věkové rozmezí bylo stanoveno dle věkové kategorie mladších žáků, do které v roce testování (2022) spadali hráči a hráčky narozené v roce 2010 a 2011. Testování byli povinni splnit vstupní i závěrečné testování a zároveň procentuální hranici docházky na trénincích spadajících do tréninkového plánu. Hranice byla stanovena na 80 %.

6.3 Ověření účinnosti tréninkového plánu

V průběhu září 2022 proběhlo po několika měsíční domluvě a organizaci vstupního testování ve vybraném australském klubu. Testování se zúčastnilo 24 hráčů, ne všichni ovšem splnili procentuální hranici docházky v průběhu tréninkového cyklu a na základě toho proběhlo výstupní testování pouze u 16 vybraných hráčů. Závěrečné testování proběhlo po osmi týdenním tréninkovém cyklu (listopad 2022) shodným způsobem jako vstupní testování.

Ověření účinnosti tréninkového plánu stálo především na účasti hráčů, pomoci místních trenérů a organizaci. Vstupní testování bylo zdlouhavé a náročné na organizaci. Hráči nejsou stále zvyklí na testování a nedokázali brát v potaz jeho důležitost. O něco pozitivnější byla spolupráce s trenéry a dobrovolníky z řad rodičů, kteří již stejné testování zažili v roce 2019, kdy proběhlo porovnání australských a českých hráčů v kategorii mladších a starších žáků.

6.4 Statické zpracování

Pro statistické vyhodnocení naměřených dat byl využit program IBM SPSS Statistics Version 25. Veškerá data byla shromážděna v Microsoft Excel a následně vložena

do daného programu. Normalita dat byla otestována prostřednictvím Kolmogorov-Smirnova testu normality. Při vyhodnocení bylo přihlíženo k nižšímu počtu testovaných souborů (16). Rozložení vyšlo jako nenormální a dále byly používány neparametrické metody. Pro vyhodnocení statistické významnosti byl využit Wilcoxonův test pro párové hodnocení, který porovnává výsledky jednoho testového souboru před a po intervenci. V případě aplikace dlouhodobého tréninkového plánu jsou porovnány výsledky ze vstupního testování ze září 2022 a z výstupního testování z listopadu 2022.

Hodnocení rozdílu statistické významnosti je provedeno dle následujících hladin významnosti (p-hodnoty) (Benešová et al., 2014).

$p > 0,05$ statisticky nevýznamný rozdíl

$p \leq 0,05$ statisticky významný rozdíl

K hodnocení rozdílu věcné významnosti byl použit výpočet Cohenova D (Cohen, 1988), kde je hladina věcné významnosti stanovena dle následujících hodnot (AICBT Ltd, 2023).

$d < 0,2$ malý efekt

$d < 0,5$ střední efekt

$d > 0,8$ velký efekt

6.5 Tréninkový plán

Tréninkový plán byl sestaven na základě výzkumu z roku 2019, kdy proběhla mezinárodní srovnávací analýza motorických schopností a florbalových dovedností u dané kategorie a upravena dle aktuálních výkonů ze vstupního testování hráčů a pozorování v průběhu tréninků po dobu čtrnácti dnů před zahájením tréninkového plánu.

6.6 Organizace osmítýdenního tréninkového plánu

Osmítýdenní tréninkový program zahrnoval 8 řízených tréninků dle dlouhodobého tréninkového plánu, herní tréninky a dobrovolný individuální tréninky zaměřené na kondiční stránku. Hráči celkem absolvovali 2-3 tréninky týdně. Herní tréninky probíhaly

formou zápasů, kdy se hráči nejprve rozběhali, rozchytali brankáře a následně odehráli rozhodčím řízené utkání. Tato forma tréninku je jediná, která v klubu celoročně probíhá (mimo prázdniny a státní svátky), hráči zde nemají prostor pro získání nových dovedností a tím pádem nenastává velký progres ve zlepšení. V zápase je hráč stále pod tlakem protihráče a nemůže se soustředit na základní dovednosti, jako je vedení míčku, přihrávání nebo střelba. Individuální kondiční tréninky byly pouze doporučeny a zaměřeny na vytrvalostní a rychlostní schopnosti.

Před úvodním tréninkem proběhlo vstupní testování a po závěrečném tréninku výstupní testování. Před testováním byly hráči podrobně seznámeni s obsahem testů a měli možnost si každý test vyzkoušet.

6.7 Tvorba tréninkového plánu

Tréninkový plán byl sestaven na základě vstupního testování hráčů, kde proběhla analýza nedostatků a slabých míst. Z výsledků testování bylo zřejmé, na které motorické schopnosti a florbalové dovednosti je potřeba se v tréninkovém plánu zaměřit nejvíce. Plán byl vytvořen dle klubové metodiky florbalového klubu FBŠ Slavia Plzeň (FBŠ Slavia Plzeň, 2020), metodické knihy Českého florbalu s názvem Česká cesta (Chlumský, 2022) a knihy Sportovní příprava dětí od autora Tomáše Periče (Perič, 2008).

6.8 Popis týdenních plánů

Všechny tréninkové jednotky proběhly pod vedením jednoho hlavního trenéra a jednoho asistenta na hřišti o rozměrech 34 x 18 metrů. Časová dotace TJ byla 90 minut. V případě rozdělení hráčů do dvou skupin byli rozděleni dle dosavadních zkušeností.

Během prvních týdnů tréninkového plánu byl kladen důraz na HČJ a další jednoduché činnosti. Postupně byla náročnost jednotlivých cvičení navyšována. Největší důraz byl kladen na správné držení hole, čisté vedení míčku na forhendové straně čepele a na postavení dolních končetin při střelbě.

Časový harmonogram:

1. týden	Vstupní testování	
2. týden	Trénink č. 1	+ herní trénink
3. týden	Trénink č. 2	+ herní trénink
4. týden	Trénink č. 3	+ herní trénink
5. týden	Trénink č. 4	+ herní trénink
6. týden	Trénink č. 5	+ herní trénink
7. týden	Trénink č. 6	+ herní trénink
8. týden	Trénink č. 7	+ herní trénink
9. týden	Trénink č. 8	+ herní trénink
10. týden	Výstupní testování	

Tabulka 4: Časový harmonogram tréninkového plánu (vlastní)

6.8.1 Popis jednotlivých tréninkových jednotek

Grafické značení:

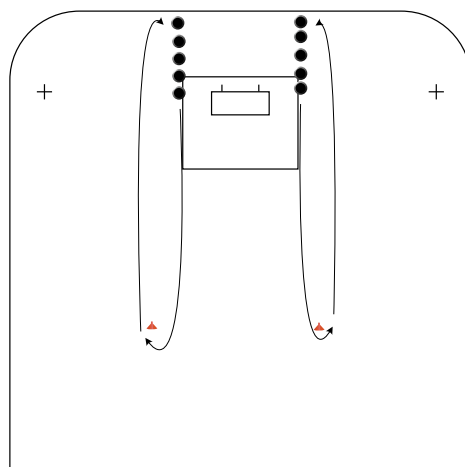
○	útočník
△	obránce
→	běh bez míčku
→	běh s míčkem, vedení míčku
→	běh pozadu
→	naznačení pohybu
→	zastavení
→	otočka
→	přihrávka
→	střelba
×	kužel
— —	lavička
→	naznačení střely

Obrázek 4: Grafické značení (Kysel, 2010)

Vlastní grafické znázornění bylo tvořeno v programu XPS Network.

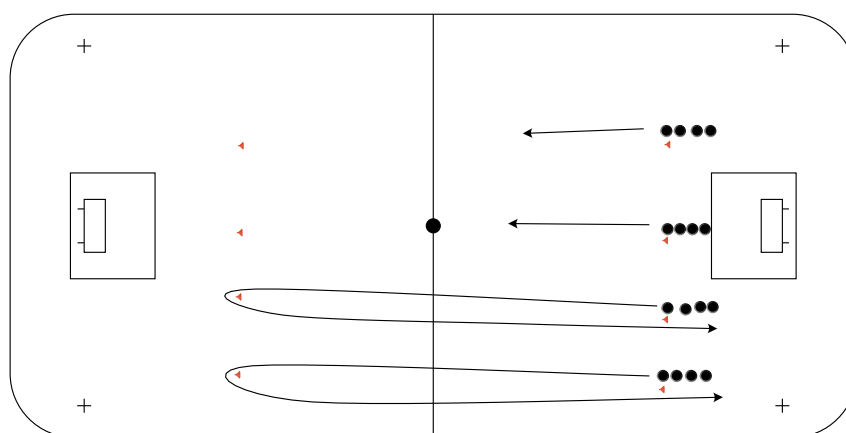
Trénink č.1 **Počet hráčů: 18****Zaměření: vedení míčku**

0-7 min UVEDENÍ DO TRÉNINKU + warm up - dvě kolečka klus, atletická abeceda, dynamický strečink



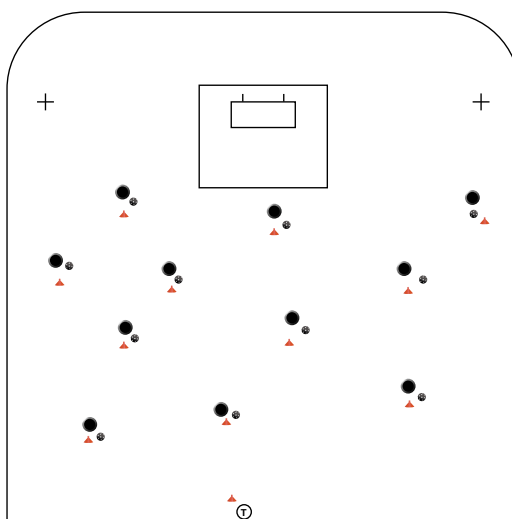
Obrázek 5: Grafické znázornění - rozběhání (vlastní)

8-18 min Rozvoj rychlosti a obratnosti - štafetové běhy (různé modifikace, sprint, běh pozadu, skákání po jedné noze, klus stranou, ...) + PAUZA



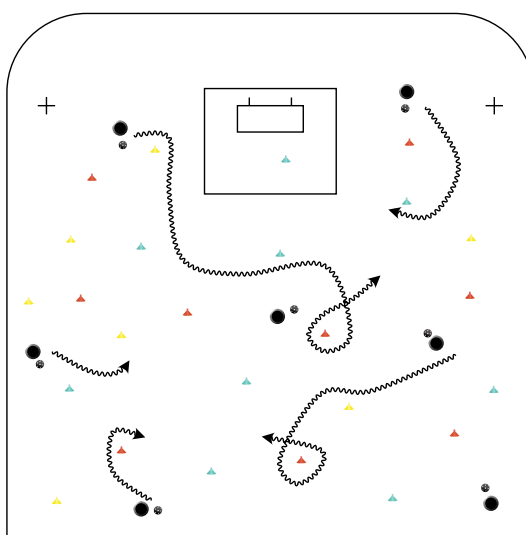
Obrázek 6: Grafické znázornění - štafetový běh (vlastní)

20-30 min Přípravné cvičení: manipulace s míčkem - hráči opakuji pohyb dle trenéra (hokejový driblink, florbalový driblink, osmičky, ...)



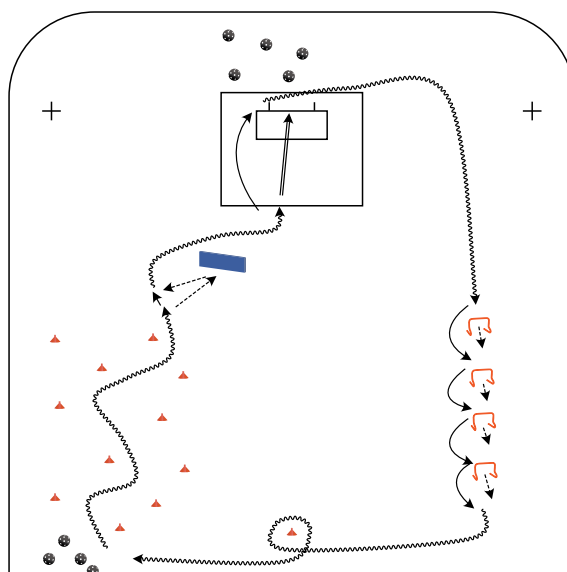
Obrázek 7: Grafické znázornění - manipulace s míčkem (vlastní)

31-40 min Přípravné cvičení: vedení míčku - smetiště: Hráči probíhají mezi kužely, musí se jim vyhýbat, na písknutí otočka kolem kužele. Modifikace - obíhání kužele dle barev, možnost více barev rychle za sebou. Určuje trenér. + PAUZA



Obrázek 8: Grafické znázornění - smetiště (vlastní)

42-60 min Přípravné cvičení: vedení míčky, střelba. Opičí dráha - hráči se snaží nejprve pomaleji vést míček a překonávat překážky. Dle možností hráč zrychluje provedení. V průběhu dochází ke změnám směru, změně úkolů a překážek + PAUZA



Obrázek 9: Grafické znázornění - opičí dráha (vlastní)

62-85 min Rozdělení do dvou týmů, hra 4v4

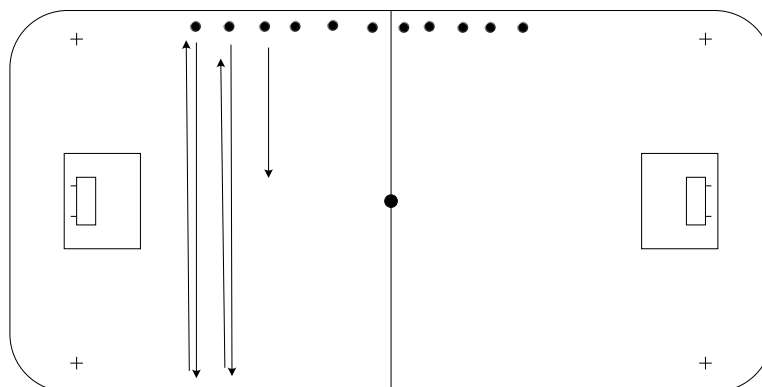
86-90 min Cool down - vyklusání, zklidnění TF, závěrečné protažení ve statických nízkých polohách + ZHODNOCENÍ TRÉNINKU

Hodnocení TJ: První trénink byl ve velmi nízkém tempu. Hráči nezvládali jednoduchá cvičení, které jsou základem pro další rozvoj. Často neudrželi pozornost a po pauze trvalo dlouhou dobu než se opět sešli k dalšímu cvičení. V týmu nebyly doposud nastavena jasná pravidla, které by hráči respektovali a řídili se jimi. Hráči nemají základní návyky, jako je Warm up na začátku tréninku ani Cool down na konci tréninku. Jsou zvyklí pouze vzít hokejky a jít hrát zápas. Problém nenastal pouze u cvičení s florbalovou holí a míčkem, ale i u atletické abecedy a dynamického strečinku, který byl pro hráče koordinačně náročnější. V průběhu cvičení byli hráči kontrolováni a opravováni, na konci každého cvičení proběhlo rychlé zhodnocení.

Trénink č.2 **Počet hráčů: 19**

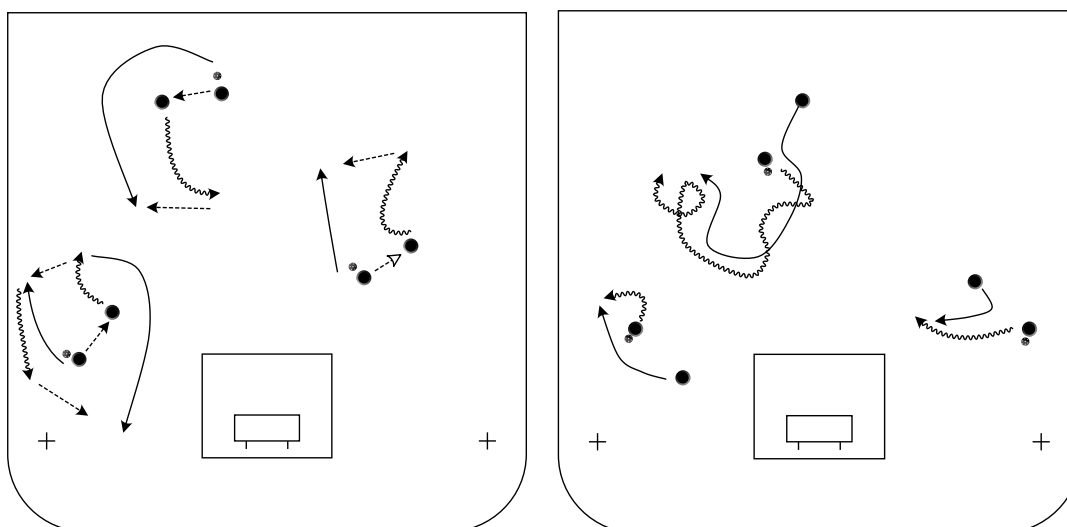
Zaměření: střelba

0-15 min UVEDENÍ DO TRÉNINKU + Warm Up - atletická abeceda, dynamický strečink, sprinty, starty z poloh + PAUZA



Obrázek 10: Grafické znázornění - rozběhání (vlastní)

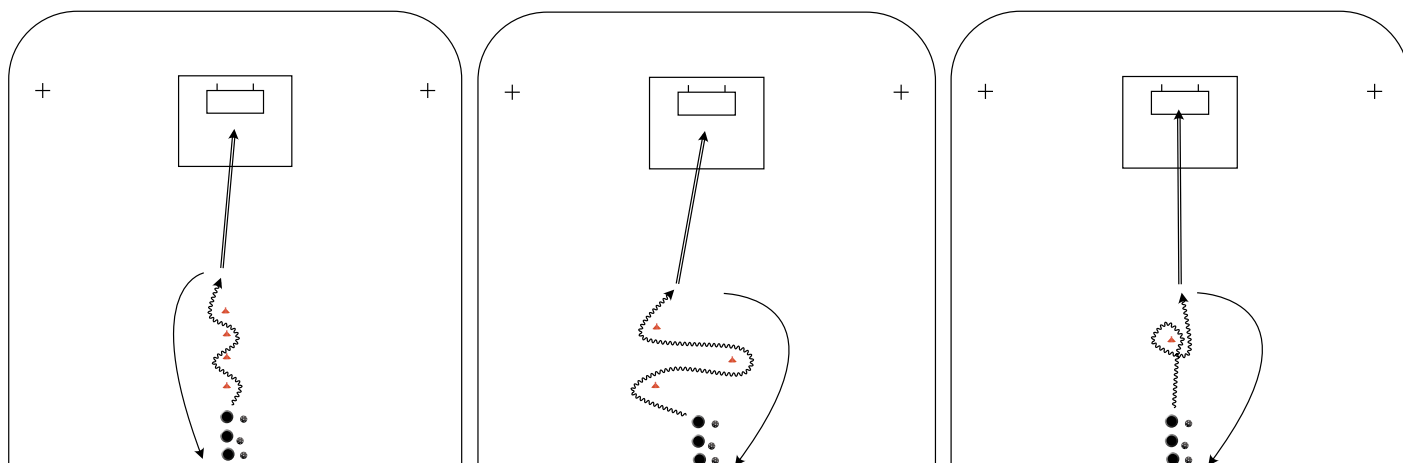
17-32 min Přípravné cvičení: přihrávky, 1v1 - hráči si nejprve na místě, poté v chůzi, v klusu a nakonec v běhu přihrávají dle vlastních možností. Po polovině času změna, na písknutí hráči mění své role a sehrávají souboj 1v1, na písknutí opět přihrávky v pohybu + PAUZA



Obrázek 11: Grafické znázornění - přihrávky v pohybu (vlastní)

Obrázek 12: Grafické znázornění - 1v1 (vlastní)

35-45 min Rozchytání brankářů: hráči jsou rozděleni do dvou skupin dle výkonnosti, cvičení je prováděno na obou polovinách hřiště. Každá varianta je opakována 5x + PAUZA

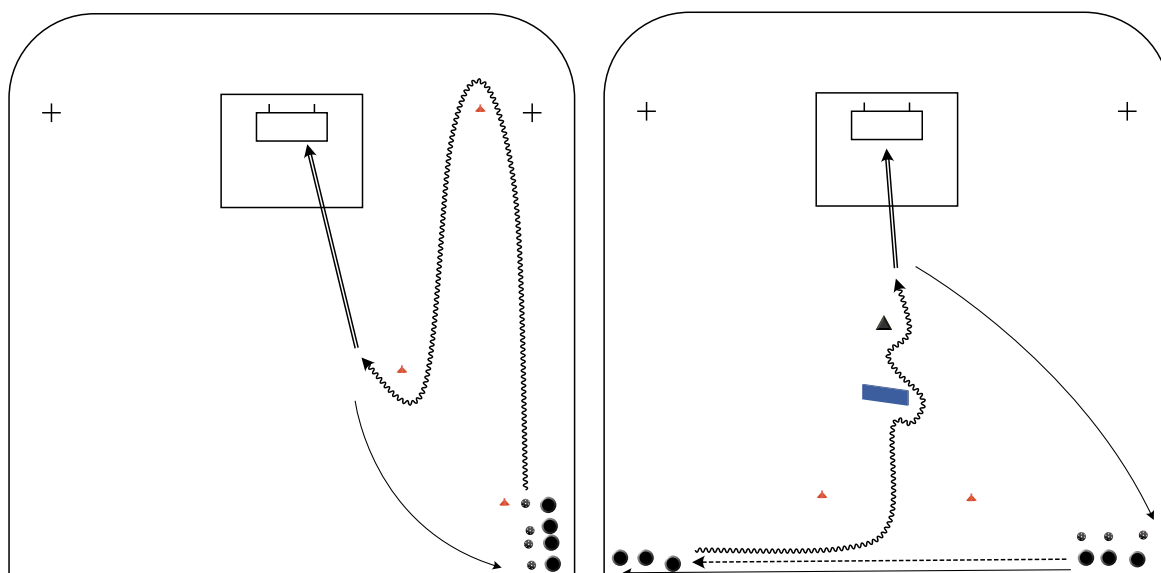


Obrázek 13: Grafické znázornění - rozchytání brankářů slalom (vlastní)

Obrázek 14: Grafické znázornění - rozchytání brankářů slalom široký (vlastní)

Obrázek 15: Grafické znázornění - rozchytání brankářů s otočkou (vlastní)

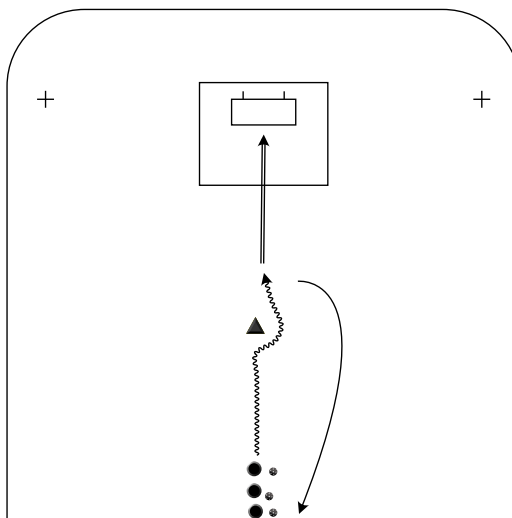
50-60 min Průpravné cvičení: střelba, cvičení prováděno na obou polovinách hřiště, opakování dle možností hráčů + PAUZA



Obrázek 16: Grafické znázornění - střelba z výběhu (vlastní)

Obrázek 17: Grafické znázornění - střelba po nahrávce (vlastní)

62-75 min Herní cvičení: 1v1 + střelba, cvičení probíhá na obou polovinách hřiště. Útočící hráč se snaží překonat statického obránce a vystřelit na branku + PAUZA



Obrázek 18: Grafické znázornění - 1v1, střelba (vlastní)

76-90 min Modifikovaná hra 4v4: aby platila branka, musí hráč překročit polovinu s míčkem na holi.

90-95 min Cool down - vyklusání, zklidnění TF, závěrečné protažení ve statických nízkých polohách + ZHODNOCENÍ TRÉNINKU

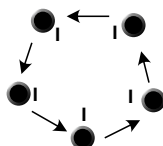
Hodnocení TJ: Z hlediska organizační stránky si hráči stále zvykají na nové tempo a organizaci TJ. Pomaleji přistupují k trenérům a nesoustředí se. Cvičení je potřeba vícekrát vysvětlit a nakreslit, ke snažšímu pochopení a znázornění cvičení je používána tabule. Při vedení míčku se objevuje driblování a při střelbě dochází často k záklonu nebo vystřelení z opačné nohy. Naopak pozitivum se objevuje ve hře, kam hráči dokáží přenášet již naučené dovednosti.

V průběhu cvičení byli hráči kontrolováni a opravováni, na konci každého cvičení proběhlo rychlé zhodnocení.

Trénink č.3 **Počet hráčů: 23****Zaměření: reakce, střelba**

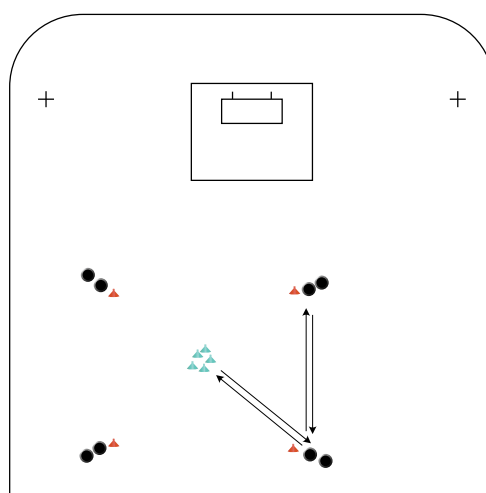
0-8 min UVEDENÍ DO TRÉNINKU + Warm up - dvě kolečka klus, atletická abeceda, dynamický strečink (viz obrázek č. 5)

9-14 min Hra na reakce: hráči utvoří menší skupiny po 4-5 hráčích, v kolečku si před sebe postaví florbalové hole čepelí vzhůru, na písknutí pustí svou florbalovou hůl a přesunou se na místo hráče po pravici. Úkolem je nenechat spadnout spoluhráčovu hůl na zem + PAUZA



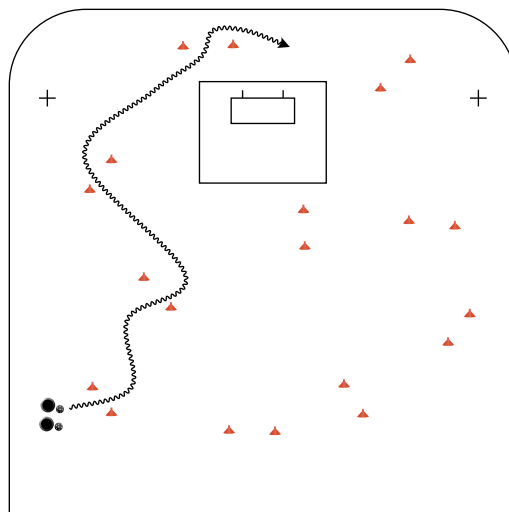
Obrázek 19: Grafické znázornění - hra na reakce (vlastní)

17-25 min Kradení met - hra na rozvoj rychlosti a obratnosti. Úkolem hráče je postupně ke své metě nanosit 3 modré mety. Nejprve krade ze středu, poté od protihráčů. Vyhrává ten tým, který získá jako první 3 mety. Z týmu vždy běží jen jeden hráč.



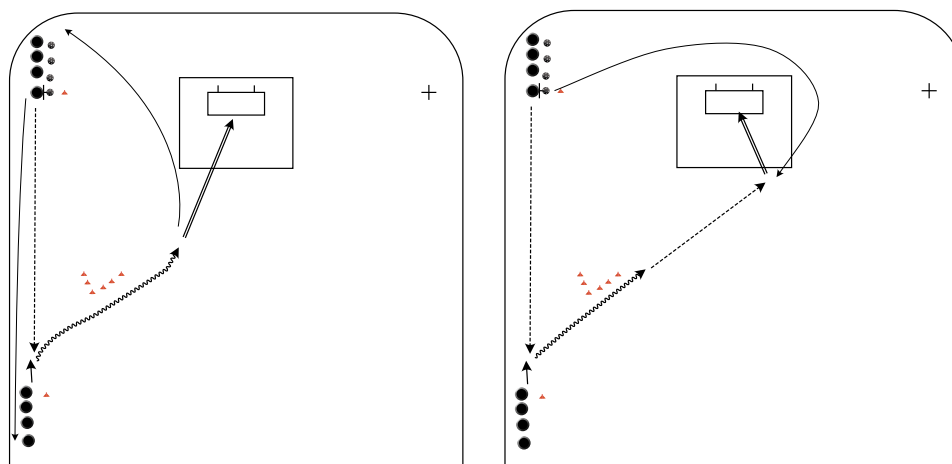
Obrázek 20: Grafické znázornění - hra kradení met (vlastní)

26-38 min Přípravné cvičení: probíhání branek - hráči utvoří dvojice, první z dvojice vybírá cestu a druhý jeho cestu kopíruje. Oba hráči mají florbalovou hůl a míček + PAUZA



Obrázek 21: Grafické znázornění - probíhání branek (vlastní)

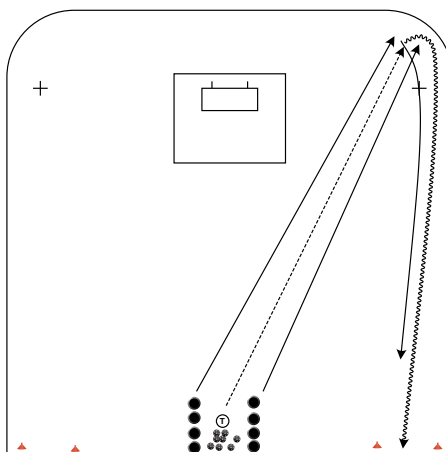
40-60 min Přípravné cvičení: střelba - hráči jsou rozděleni do dvou skupin dle výkonnosti. Tempo a modifikaci určuje trenér dle výkonu hráčů. Cvičení provádíme z obou stran. Po polovině uplynulého času přecházíme k druhé složitější variantě cvičení + PAUZA



Obrázek 22: Grafické znázornění - střelba s jednou nahrávkou (vlastní)

Obrázek 23: Grafické znázornění - střelba s dvěma nahrávkami (vlastní)

62-70 min Herní cvičení: souboj o míček - úkolem hráče je získání míčku a vyvezení mezi mety + PAUZA



Obrázek 24: Grafické znázornění - souboj o míček (vlastní)

75-85 min Hra 4v4

86-95 min Cool down - vyklusání, zklidnění TF, závěrečné protažení ve statických nízkých polohách + ZHODNOCENÍ TRÉNINKU

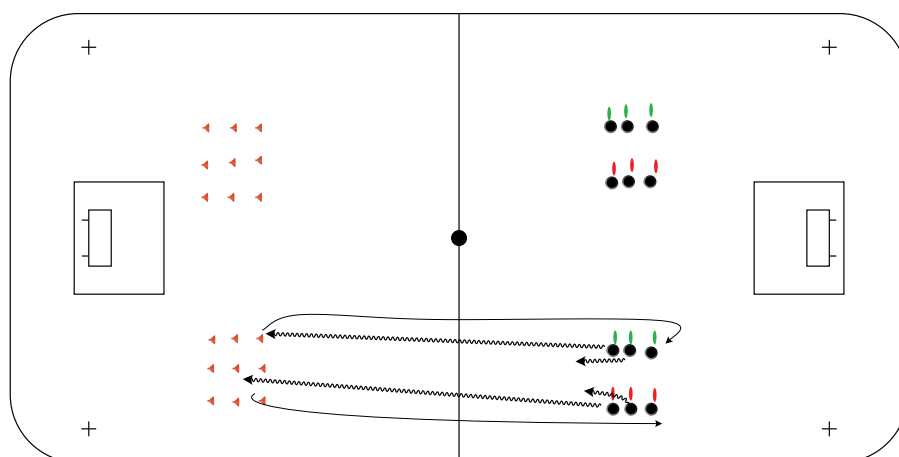
Hodnocení TJ: Po organizační stránce je vidět lehké zlepšení, hráči se dokáží rychleji dostat do tréninku, než v předešlých dvou trénincích. Při atletické abecedě nenastal žádný problém, hráči prováděli cviky technicky správně a v tempu. U probíhání branek nebyla nejprve stanovena žádná odměna ani trest, hráči cvičení neprováděli na plno. Poté bylo cvičení zastaveno a upraveno na soutěž. Projevila se zde motivace a na hráčích byl hned vidět větší zájem. Vedení míčku je již s nižším opakováním driblinku. Při střelbě byli hráči rozděleni do dvou výkonnostních skupin. U zdatnější skupiny probíhalo cvičení bez větších problémů. Střelba byla dobrá a relativně přesná, horší bylo provedení nahrávek, které často směřovaly mimo čepel spoluhráče. Hráči častou pouštěli hůl do jedné ruky a driblovali. Stále nemají jistotu. U druhé skupiny bylo nízké tempo a nepřesné přihrávky. Na základně těchto dvou aspektů se pro větší efektivitu cvičení stal nahrávačem pouze trenér. Po výměně nahrávače dokázali hráči lépe zpracovat míček a dostali se ke střelbě. Souboje o míček opět probíhaly ve dvou skupinách. Zdatnější dokázali v souboji využít

hru tělem (dle pravidel), oproti méně zdatné skupině, kde se hráči báli využít své tělo, tempo bylo nižší a občas brzdili již před soubojem o míček. Ve hře začíná být vidět velký progres, hráči komunikují, poslouchají, co jim trenéři říkají a dokáží se na hřišti prosadit. Hra probíhala bez brankáře a gól platil jen po dovezení míčku do branky. Hráči se přestávají bát nahrávek a vedení míčku, v prvních trénincích míček pouze odpalovali.

Trénink č.4 Počet hráčů: 15**Zaměření: přihrávky, střelba, rychlost**

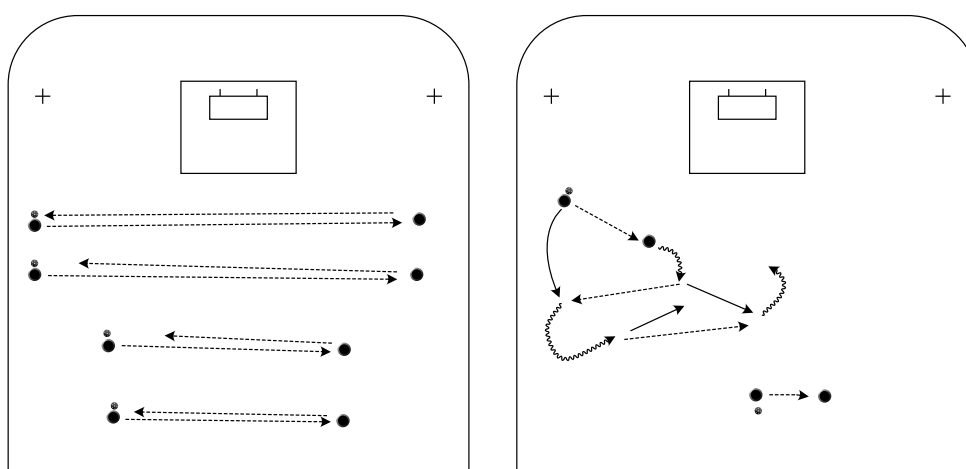
0-8 min UVEDENÍ DO TRÉNINKU + Warm up - dvě kolečka klus, atletická abeceda, dynamický strečink (viz obrázek č. 5)

9-20 min Hra na rozvoj rychlosti, obratnosti a kooperace -Piškvorky + PAUZA



Obrázek 25: Grafické znázornění - piškvorky (vlastní)

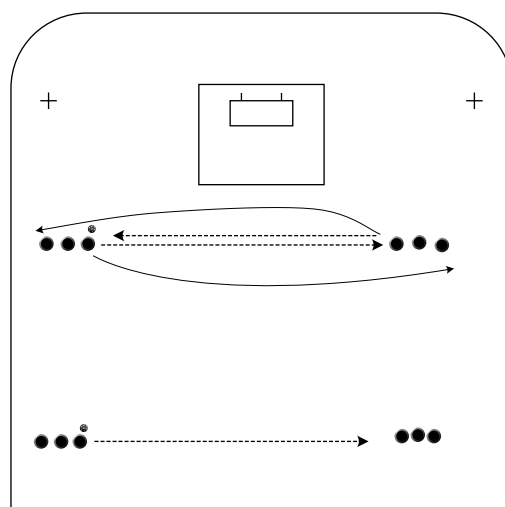
22-32 min Průpravné cvičení: Přihrávky ve dvojicích. Hráči rozdělení na dvě skupiny. Přihrávky z místa (střídání bekhend, forhend, krátké a dlouhé přihrávky). Přihrávky v pohybu.



Obrázek 26: Grafické znázornění - přihrávky z místa (vlastní)

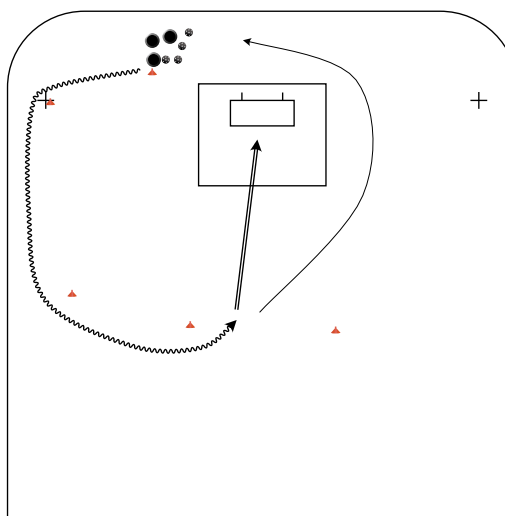
Obrázek 27: Grafické znázornění - přihrávky v pohybu (vlastní)

33-38 min Přípravné cvičení: přihrávky s přebíháním. Tři skupiny + PAUZA



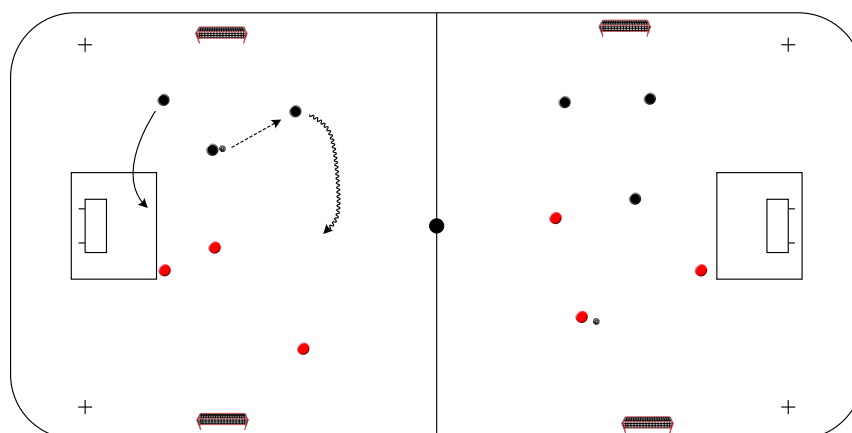
Obrázek 28: Grafické znázornění - přihrávky s přebíháním (vlastní)

41-55 min Přípravné cvičení: střelba z pohybu - dvě skupiny, na obou polovinách hřiště + PAUZA



Obrázek 29: Grafické znázornění - střelba z pohybu (vlastní)

60-72 min Hra 3v3 na obou polovinách hřiště



Obrázek 30: Grafické znázornění - hra 3v3 (vlastní)

73-85 min Hra 5v5

86-95 min Cool down - vyklusání, zklidnění TF, závěrečné protažení ve statických nízkých polohách + ZHODNOCENÍ TRÉNINKU

Hodnocení tréninku: Trénink proběhl v nižším tempu a důraz byl kladen především na provedení. U hráčů byl zaznamenán proces v oblasti zvládnutí atletické abecedy a dynamického strečinku, cviky zvládali bez větších obtíží. Další problematickou částí byly přihrávky v pohybu, kdy si hráči občas nahrávali mimo trajektorii běhu. U cvičení střelby z pohybu stále převažovalo nečisté vedení míčku a hráči driblovali, aby dostali míček pod kontrolu. Ve hře hráči komunikovali a opět dokázali přenést naučené dovednosti z TJ.

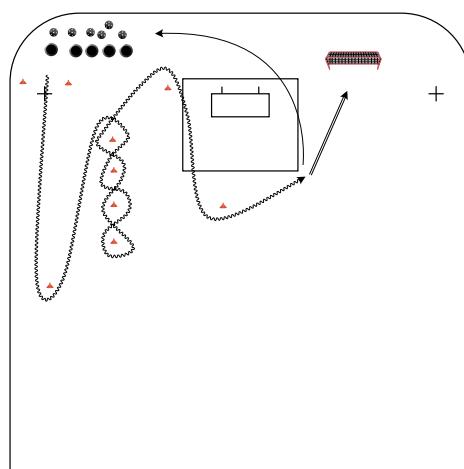
Trénink č. 5 **Počet hráčů: 12****Zaměření: vedení míčku, střelba**

0-15 min UVEDENÍ DO TRÉNINKU + Warm up - atletická abeceda, dynamický strečink, starty z poloh (viz obrázek č.10) + PAUZA

17-25 min Rozvoj rychlosti a obratnosti - štafetové běhy na vzdálenost 20 metrů (různé modifikace, sprint, běh pozadu, skákání po jedné noze, klus stranou, běh s míčkem, ...) (viz obrázek č. 6) + PAUZA

28-40 min Rozchytání brankářů: hráči jsou rozděleni do dvou skupin dle výkonnosti, cvičení je prováděno na obou polovinách hřiště. Každá varianta je opakována 5x (viz obrázek č. 13, 14, 15) + PAUZA

45-60 min Přípravné cvičení: agility + PAUZA



Obrázek 31: Grafické znázornění - Agility (vlastní)

65-80 min Modifikovaná hra 4v4 (branky otočené směrem k zadnímu mantinelu)

81-90 min Cool down - vyklusání, zklidnění TF, závěrečné protažení ve statických nízkých polohách + ZHODNOCENÍ TRÉNINKU

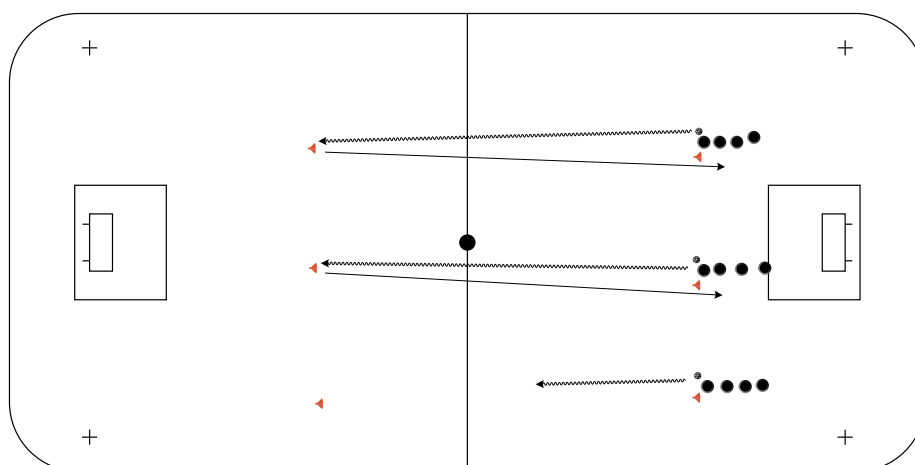
Hodnocení tréninku: V tréninku bylo vidět zlepšení u většiny hráčů. Cvičení byla stále často zastavována a hráči opravováni. Důraz byl kladen na odstranění chyb, jako je nezvednutá hlava při střelbě, střelba ze špatné nohy a driblování v průběhu vedení míčku. U hráčů byl vidět velký zájem o cvičení a zápal pro hru, který z počátku nebyl výrazný. Ve hře se začali prosazovat i slabší hráči, vedou míček, nahrávají a nebojí se vystřelit na branku. Na tomto tréninku byla nižší účast kvůli školním prázdninám.

Trénink č. 6 **Počet hráčů: 12****Zaměření: vedení míčku**

0-10 min UVEDENÍ DO TRÉNINKU + Warm up - rozeskákání v kolečku. Hráči stojí v kolečku s dostatečnými rozestupy a opakují cviky po trenérovy (výskoky, protahovací cviky, rotace, dynamický strečink, ...). Cvičení probíhá v doprovodu hudby.

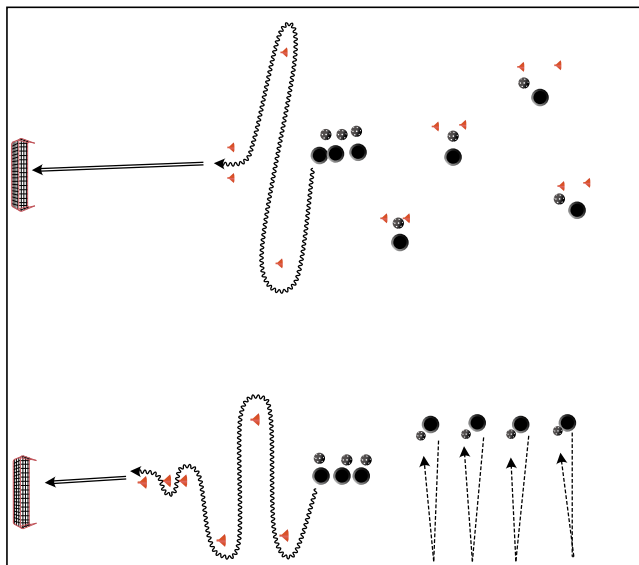
11-20 min Pohybová hra: ocásky (úkolem hráče je sebrat protihráči rozlišovací dres, který má za pasem, hráč který o rozlišovací dres přijde udělá 5 dřepů s výskokem a připojí se opět do hry) + PAUZA

23-35 min Štafetový běh s florbalovou holí a míčkem - zaměřeno na vedení míčku v rychlosti. Různé modifikace + PAUZA



Obrázek 32: Grafické značení - štafetový běh s florbalovou holí a míčkem (vlastní)

38-68 min Variabilní provoz - 4 stanoviště, 4 skupiny, točení po 2 minutách, dvě opakování + PAUZA



Obrázek 33: Grafické znázornění - variabilní provoz (vlastní)

70-85 min Hra 3v3 na celé hřiště

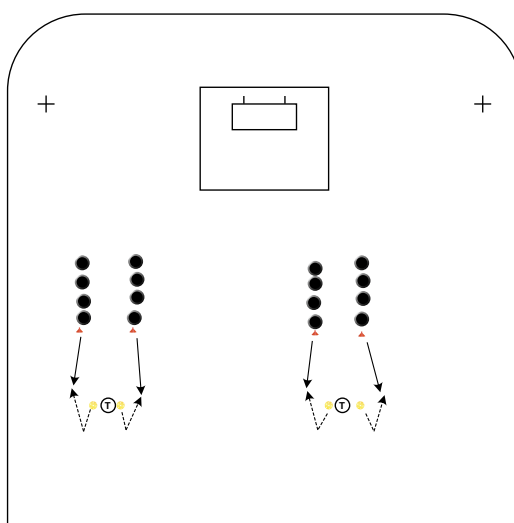
86-90 min Cool down - vyklusání, zklidnění TF, závěrečné protažení ve statických nízkých polohách + ZHODNOCENÍ TRÉNINKU

Hodnocení tréninku: Opět byla vidět změna oproti předchozímu tréninku, hráči si více věří v soubojích 1v1, ve vedení míčku v rychlosti i ve střelbě. V průběhu variabilního provozu byli hráči motivováni soutěží, kdo trefí více branek. Každý si počítal body a na konci cvičení byla soutěž vyhodnocena. Nejvíce hráče bavilo cvičení 1v1 a nejméně snahy bylo vidět u stanoviště s nahrávkami o mantinel. Dle hráčů nikdy předtím netrénovali formou variabilního provozu.

Trénink č.7 **Počet hráčů: 14****Zaměření: vedení míčku, střelba z pohybu**

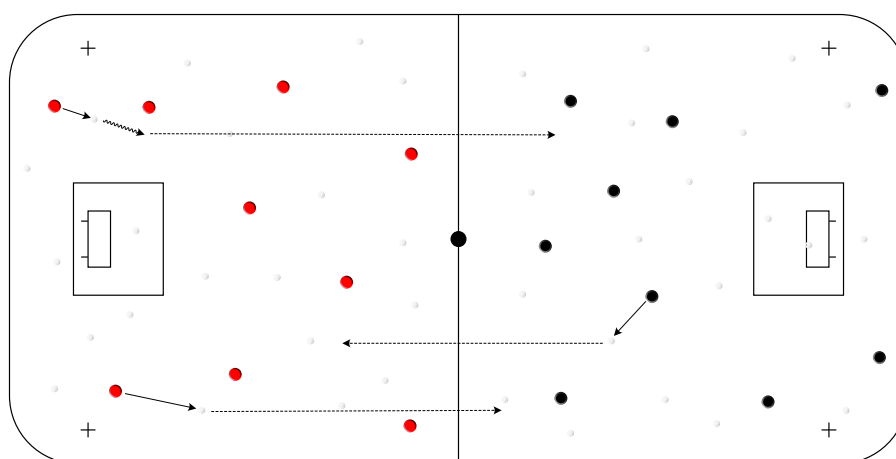
0-10 min UVEDENÍ DO TRÉNINKU + Warm up - dvě kolečka klus, atletická abeceda, dynamický strečink (viz obrázek č. 5)

11-20 min Rozvoj reakční rychlosti - trenér pustí tenisáky kolmo k zemi, hráči je musí chytit po prvním dopadu, starty z různých poloh + PAUZA



Obrázek 34: Grafické znázornění - rozvoj reakční rychlosti (vlastní)

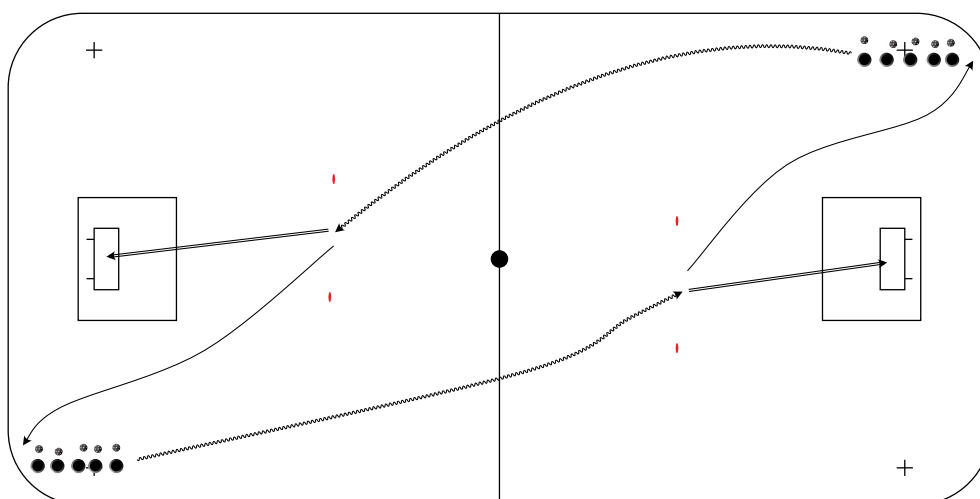
22-30 min Pohybová hra - veverky. Hráči jsou rozděleni do dvou týmů, pomocí florbalové hole odpalují míčky směrem na soupeřovu polovinu. Míček smí letět pouze po zemi. Vítězí tým, který má méně míčků na své polovině. Jedno kolo trvá 2 minuty.



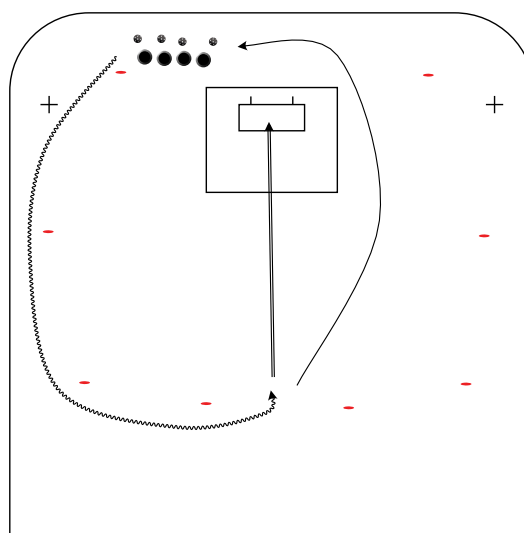
Obrázek 35: Grafické znázornění - pohybová hra veverky (vlastní)

32-40 min Přípravné cvičení: manipulace s míčkem - hráči opakují pohyb dle trenéra (hokejový driblíng, florbalový driblíng, osmičky, ...) (viz obrázek č.7) + PAUZA

43-58 min Přípravné cvičení: rozchytání brankářů 1 a 2, 5x z každé strany + PAUZA



Obrázek 36: Grafické znázornění - rozchytání brankářů 1 (vlastní)



Obrázek 37: Grafické znázornění - rozchytání brankářů 2 (vlastní)

Trénink č. 8 Počet hráčů: 18**Zaměření: zakončení pod tlakem**

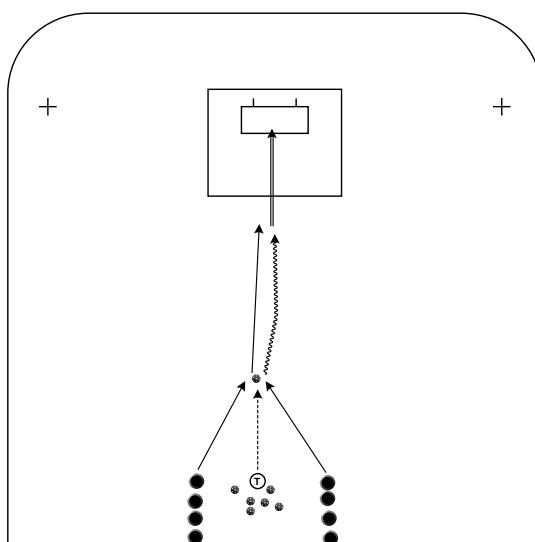
0-10 min UVEDENÍ DO TRÉNINKU + Warm up - rozeskákání v kolečku. Hráči stojí v kolečku s dostatečnými rozestupy a opakují cviky po trenérovy (výskoky, protahovací cviky, rotace, dynamický strečink, ...). Cvičení probíhá v doprovodu hudby.

11-20 min Hra na rozvoj rychlosti, obratnosti a kooperace - piškvorky (viz obrázek č. 25) + PAUZA

22-35 min Rozchytání brankářů: hráči jsou rozděleni do dvou skupin dle výkonnosti, cvičení je prováděno na obou polovinách hřiště. Každá varianta je opakována 5x (viz obrázek č. 13, 14, 15) + PAUZA

37-55 min Přípravné cvičení: střelba - hráči jsou rozděleni do dvou skupin dle výkonnosti. Tempo a modifikaci určuje trenér dle výkonu hráčů. Cvičení provádíme z obou stran. Po polovině uplynulého času přecházíme k druhé složitější variantě cvičení (viz obrázek č. 22, 23) + PAUZA

57-65 min Herní cvičení: soubor o míček se zakončením - úkolem hráče je získat míček dříve než soupeř a vystřelit na branku. Hráč který nezíská míček se stává obráncem + PAUZA



Obrázek 39: Grafické znázornění - herní cvičení soubor o míček se zakončením (vlastní)

66-75 min Herní cvičení: autobus - hráči jsou rozděleni do dvou týmů, stojí za mantinelem, trenér řekne číslo počtu hráčů z jednoho týmu, kteří naskočí do hřiště. Cílem hry je vstřelit branku dříve než soupeř. Akce končí po vstřelení branky nebo na signál trenéra

75-90 min Hra 4v4, hráči samy střídají, rozhodčí koriguje hru

90-100 min Cool down - vyklusání, zklidnění TF, závěrečné protažení ve statických nízkých polohách + ZHODNOCENÍ TRÉNINKU

Hodnocení tréninku: Hráči byli již schopni samostatně fungovat a měli utvořené návyky. O pauze mezi cvičeními se šli napít a neprodleně přišli zpět k trenérům. Trénink byl v dobrém tempu a to i díky znalosti několika cvičeních, které již v minulosti absolvovali. Hráči z většiny chápali cvičení na první pokus a až na malé chyby při střelbě a občasném driblinku při vedení míčku byl vidět velký posun. U vedení míčku se neprojevovala tak častá vizuální kontrola jako v úvodních TJ, hráči zrychlili tempo a dokázali vystřelit z pohybu razantní střelu. Největší zlepšení bylo vidět v samotné hře, kam hráči výborně dokázali přenést a využít naučené dovednosti.

6.9 Popis použité testové baterie

Pro otestování funkčnosti tréninkového plánu byla použita testová baterie Českého florbalu určena k testování regionálních výběrů. Baterie je používána u kategorií mladších žáků a žákyň až po dorostence a dorostenky. Za vytvořením této testové baterie stojí metodický a reprezentační úsek Českého florbalu, kluboví trenéři a odborníci z vysokých škol. Díky pravidelnosti testování je možné sledovat výkony hráčů napříč kategoriemi, jejich progres, nebo naopak stagnaci v oblasti fyzické kondice a florbalových dovedností.

Testová baterie obsahuje pro kategorii mladších žáků sedm testů, čtyři otestují fyzickou připravenost hráčů a zbývající tři jsou zaměřeny na florbalové dovednosti (Český florbal, 2016).

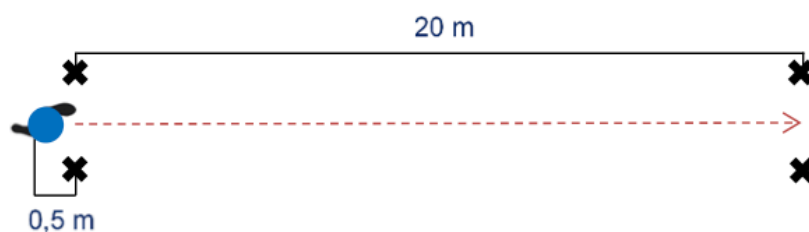
6.9.1 Popis testů

Testová baterie zahrnuje měření výšky, hmotnosti a uchopení florbalové hole. Při měření výšky testovaný zaujme vzpřímenou polohu ve stoji spatném, bez obuvi a u stěny, na které je připevněno měřící pásmo. Výsledná výška je zaokrouhlena na celé centimetry. Ke zjištění hmotnosti testovaných hráčů byla použita nášlapná váha a výsledky zaznamenány v přesnosti na 0,5 kilogramů. Měření hráči absolvovali pouze v kraťasech a tričku. Držení hole je uvedeno dle pozice rukou na holi, spodní ruka určuje směr držení (levé držení - hráč má pravou ruku na holi nahoře a levou dole).

6.9.2 Kondiční testy

Sprint 20 metrů

Tento test je zaměřen na akceleraci a sprinterskou výbušnost. Úkolem testovaného hráče je překonat vzdálenost 20 metrů v co nejkratším čase. Hráč připravený v polovysokém startu, kdy přední noha nepřekračuje startovní čáru a zadní noha je za nohou první, zahajuje svůj pokus na akustický pokyn startéra. Ze dvou pokusů je zaznamenán pouze lepší čas (Mašková, 2020).



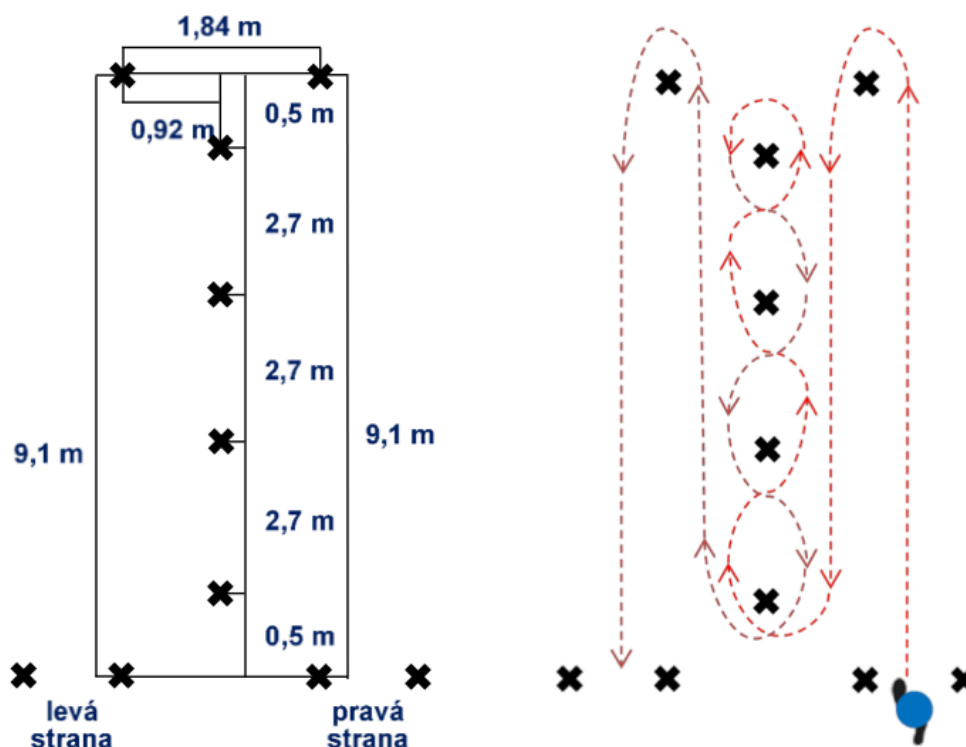
Obrázek 40: Grafické znázornění - sprint 20 metrů (Český florbal, 2016)

Skok z místa

Skokem z místa snožmo je testována dynamická explozivní síla dolních končetin. Základním postavením je mírný stoj rozkročný, špičky nohou těsně u odrazové čáry, od které je cílem doskočit co nejdále. Každý z hráčů absolvuje dva pokusy, přičemž zaznamenán je pouze lepší výsledek. Vedle startovní čáry je kolmo umístěno měřicí pásmo, na kterém měříme délku skoku v centimetrech od místa nejbližšího doteku jakékoliv části těla k odrazové čáře (Mašková, 2020).

Illinois agility test bez florbalové hole

Další z kondičních testů je zaměřen na hbitost, rychlost a také na změny směru, které jsou ve florbale velmi časté. Správně provedený pokus je, když testovaný jedinec oběhne všechny kužele ve stanoveném pořadí, a to co nejrychleji. Výchozí pozice je znovu za startovní čarou a hráči startují na akustický pokyn. Praváci (hráči držící florbalovou hůl napravo) startují z pravé strany, leváci z levé (Mašková, 2020).



Obrázek 41: Grafické znázornění – Illinois agility (Český florbal, 2016)

Běh 1000 metrů

Závěrečný kondiční test je zaměřen na otestování aerobní kapacity organismu. Běh na 1000 metrů je realizován venku, hráč startuje na povel z polovysokého startu a jeho cílem je uběhnout vzdálenost v co nejkratším časovém rozmezí. Čas je měřen s přesností na celé sekundy.

6.9.3 Florbalové testy

Manipulace s míčkem

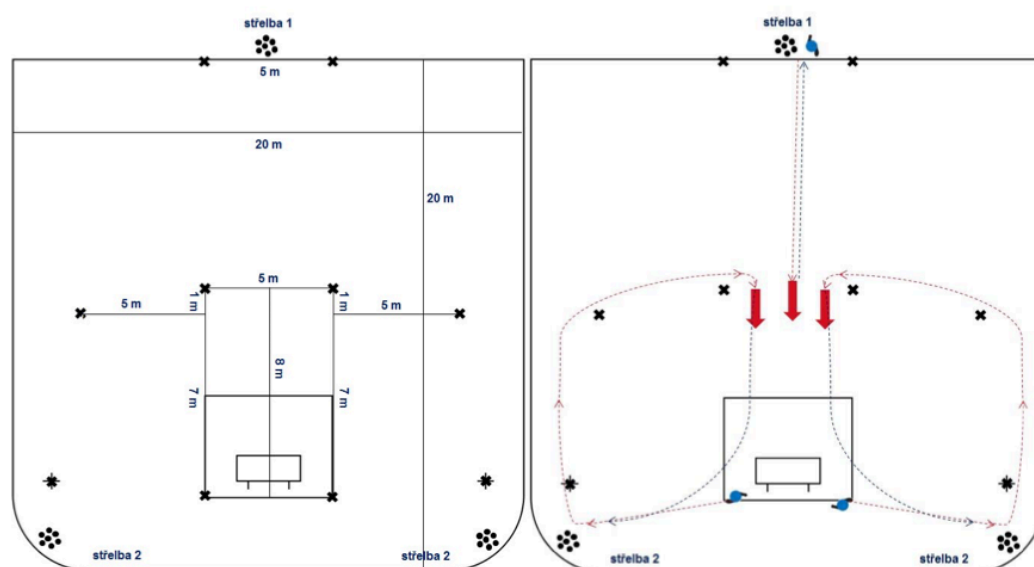
Test manipulace s míčkem ukazuje hráčskou kvalitu v oblasti práce s míčkem. Hráč má za úkol realizovat v čase 45 sekund co nejvíce osmiček mezi kužely. Výchozí pozici hráč zaujímá uprostřed kuželů s míčkem a holí. Hráč začíná, a po uplynutí času končí, na signál (Mašková, 2022).



Obrázek 42: Grafické znázornění – manipulace s míčkem (Český florbal, 2016)

Střelba

Přesnost střelby z pohybu je nedílnou součástí florbalu, a právě z tohoto důvodu je zařazena do vybrané testové baterie. Cílem je realizace 5 úspěšných po sobě jdoucích střeleckých pokusů v co nejkratším čase. Střelecký test se skládá ze dvou částí. Střelba ze středu a z rohu hřiště. U střelby ze středu hřiště je povinností hráče vystřelit zápěstím nebo příklepem, hráč začíná za půlicí čarou s míčkem na florbalové holi. Střelbu z rohu provádí hráč pouze ze strany, kde má střelbu po ruce, následuje střelba tahem. U této části hráč vyráží z rohu velkého brankoviště bez míčku, který nabírá v rohu hřiště, oběhne určené kužele a následně vystřelí. Čas je u obou částí stopován po pátém střeleckém pokusu. Nehodnotí se pouze čas, za který hráč dokáže absolvovat určené střelecké pokusy, ale i jejich úspěšnost. U mladších žáků je ve spodní části prostor branky zmenšen mantinelem, u starších žáků je přidán i 15 cm vysoký snižovač v horní části branky (Mašková, 2020).



Obrázek 43: Grafické znázornění – střelba (Český florbal, 2016)

Illinois agility test s florbalovou holí

Kromě testování hbitosti, rychlosti a zvládnutí změn směru je tento test zacílen na vedení míčku. Určenou trasu z kuželů musí kopírovat hráč i míček vedený na čepeli hole, a to znovu co nejrychleji. Praváci opět startují z pravé strany a leváci z levé, aby hůl s míčkem měli vně dráhy (viz. Obrázek 6) (Mašková, 2020).

7 Výsledky

V této části práce jsou představeny výsledky ověření funkčnosti aplikovaného dlouhodobého plánu. V úvodní části jsou znázorněny obecné informace (viz tabulka č. 5), výsledky vstupního (viz tabulka č. 6) a výstupního testování (viz tabulka č. 7). Dále jsou v této kapitole vyhodnoceny výsledky jednotlivých testů pomocí statistické a věcné významnosti.

Obecné informace:

	Minimální hodnota	Maximální hodnota	Průměrná hodnota
Rok narození	2010	2011	2010,3
Výška (cm)	125	180	158
Hmotnost (kg)	23,5	67	50
Délka hole (cm)	87	107	97

Tabulka 5: Obecné informace (vlastní)

Tabulka č. 5 popisuje obecné informace o testovaných hráčích, získané kvantitativním výzkumem pomocí strukturovaného dotazníku a také empirickou metodou (měření). Měření výšky hmotnosti a délky hole proběhlo v den vstupního testování. Měření proběhlo pouze při vstupním testování.

Výsledky vstupní testování:

	Min. výkon	Max. výkon	Průměrný výkon
Sprint 20 metrů (s)	4,97	3,28	4,01
Skok z místa (cm)	103	224	160
Illinois agility test (s)	19,98	13,87	17,04
Běh 1000 metrů (min:s)	9:12	4:12	5:37
Manipulace s míčkem	7	14	10
Střelba 1 - čas (s)	38	25	30
- body	0	2	0,44
Střelba 2 - čas (s)	67	43	52
- body	0	4	1
Illinois agility test s hokejkou	24,70	14,93	20,19

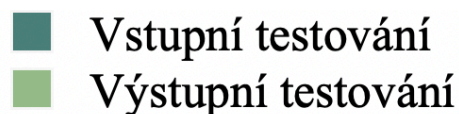
Tabulka 6: Výsledky vstupní testování (vlastní)

Výsledky výstupní testování:

	Min. výkon	Max. výkon	Průměrný výkon
Sprint 20 metrů (s)	4,74	3,01	3,76
Skok z místa (cm)	105	233	165
Illinois agility test (s)	20,58	14,52	16,48
Běh 1000 metrů (min:s)	7:19	3:54	4:59
Manipulace s míčkem	8	18	14
Střelba 1 - čas (s)	37	22	28
- body	0	4	1,63
Střelba 2 - čas (s)	68	38	47
- body	0	5	1,13
Illinois agility test s hokejkou	23,64	15,27	19,25

Tabulka 7: Výsledky výstupní testování (vlastní)

U všech grafů je použita stejné barevné značení sloupců, tmavě zelená barva označuje průměrný výkon vstupního testování a světlezelená barva výkon z výstupního testování.



Obrázek 44: Legenda (vlastní)

Wilcoxonův test byl použit pro vyhodnocení statistické významnosti dle následující hladiny (Benešová et al., 2014):

$p > 0,05$ statisticky nevýznamný rozdíl

$p \leq 0,05$ statisticky významný rozdíl

K vyhodnocení rozdílu věcné významnosti byl použit výpočet Cohenova D (AICBT Ltd, 2023):

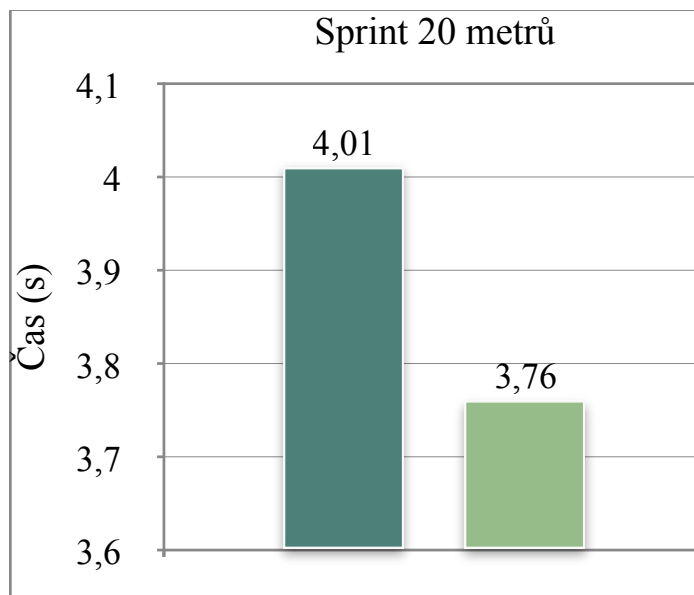
$d < 0,2$ malý efekt

$d < 0,5$ střední efekt

$d > 0,8$ velký efekt

7.1 Kondiční testy

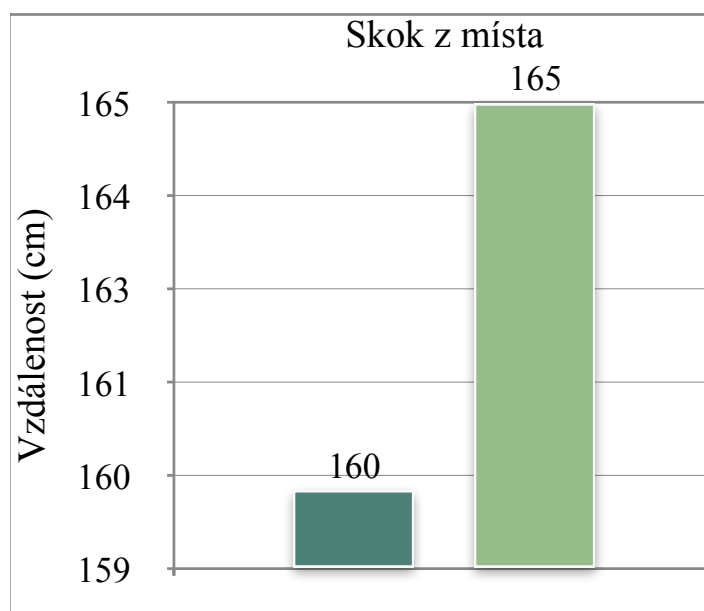
7.1.1 Sprint 20 metrů



Graf 1: Výsledky sprint 20 metrů

Výsledné hodnoty v testu sprint 20 metrů vykazují významný statistický rozdíl mezi vstupním a výstupním testováním ($p = 0,001$). Věcná významnost dosahuje středního efektu ($d = 0,602$). Průměrný rozdíl mezi vstupním a výstupním testováním hráčů byl 0,25

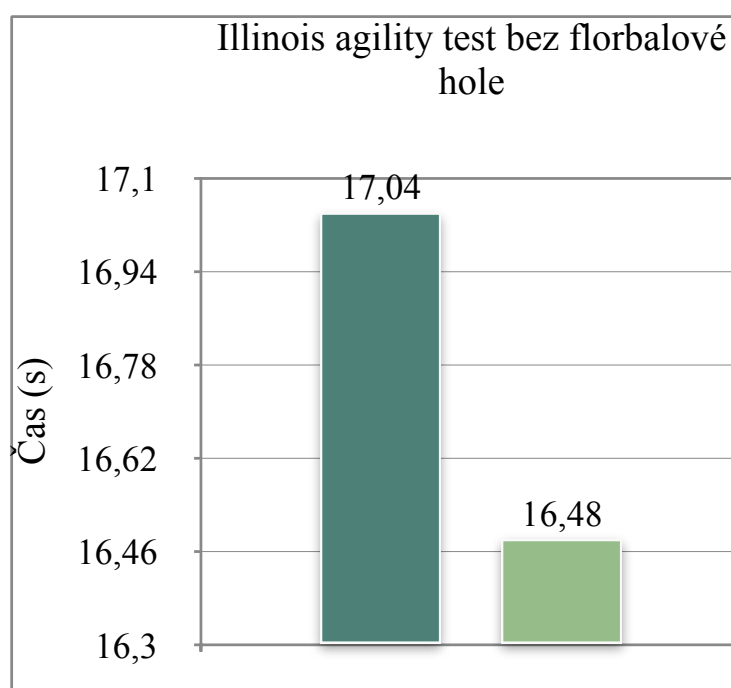
7.1.2 Skok z místa



Graf 2: Výsledky skok z místa

U testu skoku z místa nedosáhli hráči velkého rozdílu, celkový průměrný rozdíl vstupního a výstupního testování dosahuje vzdálenosti 5 cm. Rozdíl není statisticky významný ($p = 0,064$). Výpočtem Cohenova D byl zjištěn nízký efekt věcné významnosti ($d = 0.169$)

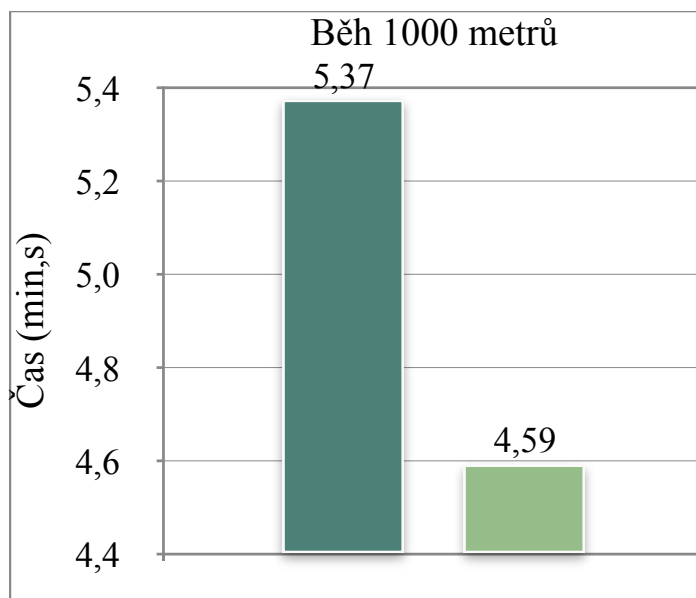
7.1.3 Illinois agility test bez florbalové hole



Graf 3: Výsledky Illinois agility test bez florbalové hole

Test agility byl pro hráče jedním z nejsložitějších. Celkový průměrný rozdíl byl 0,56 s. I zde vyšel statisticky nevýznamný rozdíl ($p = 0,121$). $d = 0,375$ a vykazuje střední efekt věcné významnosti.

7.1.4 Běh 1000 metrů

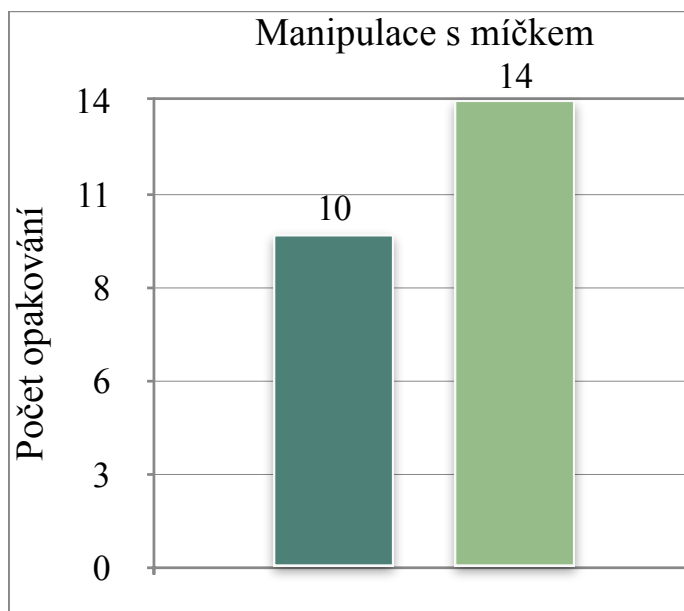


Graf 4: Výsledky běh 1000 metrů

U běhu na 1000 metrů byl rozdíl mezi vstupním a výstupním testováním velmi znatelný. Průměrný rozdíl činil 38 s. Zjištěn byl významný statistický rozdíl ($p = 0,001$) a výsledek Cohenova D se rovná střednímu efektu věcné významnosti ($d = 0.570$).

7.2 Florbalové testy

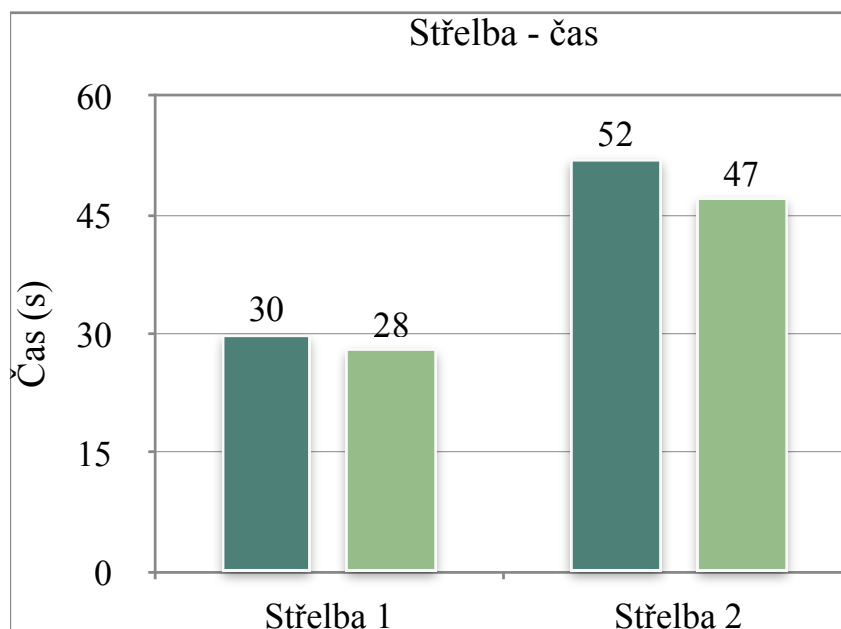
7.2.1 Manipulace s míčkem



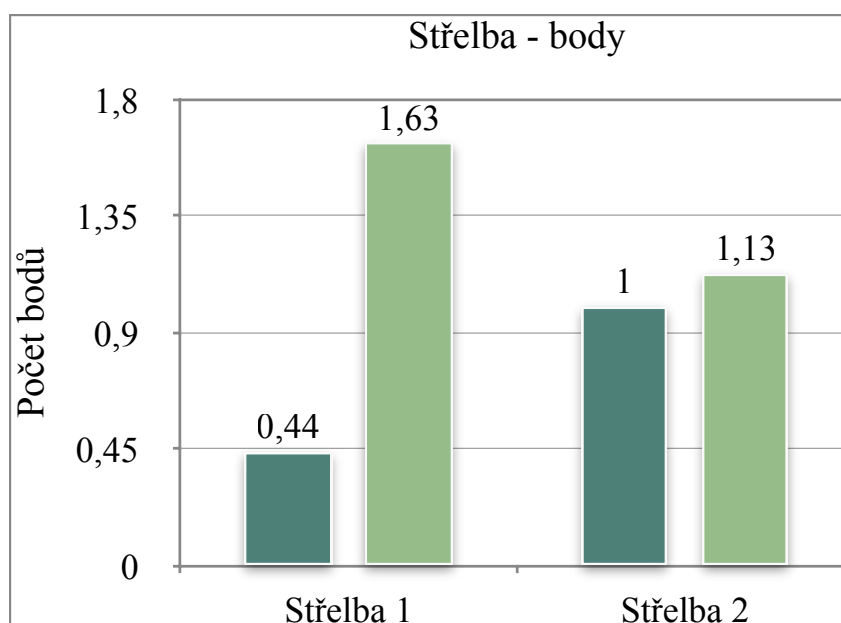
Graf 5: Výsledek manipulace s míčkem

Prvním z florbalových testů byla manipulace s míčkem. Cílem testu je prokázání florbalových dovedností s hokejkou a míčkem. Hráči dokázali zlepšit oproti vstupnímu testování o celé 4 opakování. Zjištěn byl statisticky významný rozdíl ($p = 0,001$). Výpočtem Cohena D jsme zjistili vysoký efekt věcné významnosti mezi vstupním a výstupním testováním ($d = 1.847$).

7.2.2 Střelba



Graf 6: Výsledky střelba - čas



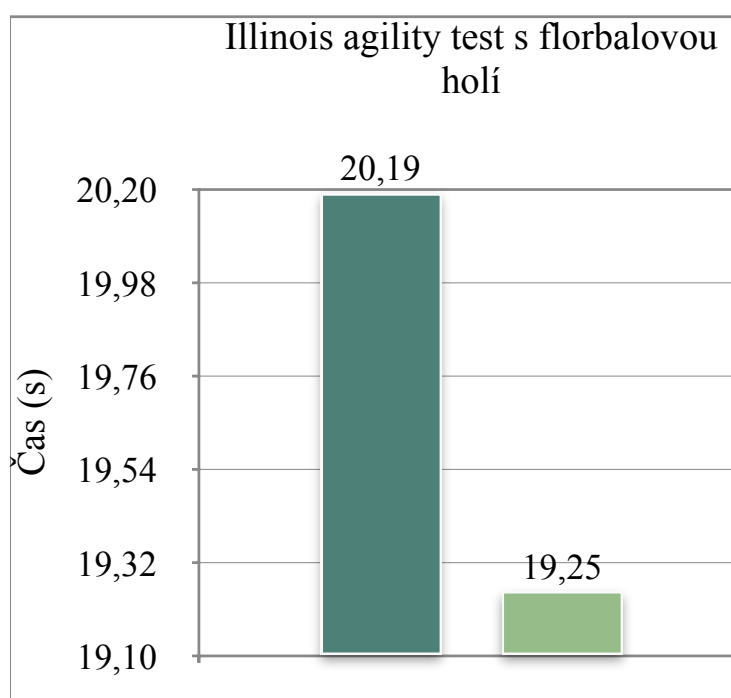
Graf 7: Výsledky střelba - body

Ve střeleckém testu je zohledněn čas (viz graf č. 6) za který hráči dokázali uskutečnit daný počet opakování a body (viz graf č. 7), které hráči získali v případě vstřelené branky. U střelby 1 a 2 je statisticky významný rozdíl ($p = 0,024$; $p = 0,002$). Čas naměřený při

střelbě 2 dosahuje věcně vyššího efektu ($d = 6,753$) než u střelby 1, kdy věcná významnost dosahuje pouze středního efektu ($d = 0,580$). U času střelby 1 se hráči zlepšili v průměru o 2 s. U střelby 2 o sekund 5.

U bodového vyhodnocení vyšel statisticky významný rozdíl u střelby 1 ($p = 0,003$) a nevýznamný rozdíl u střelby 2 ($p = 0,760$). Vysoký efekt věcné významnosti ($d = 1,010$) vyšel u střelby 1 a malý efekt věcné významnosti ($d = 0,056$) u střelby 2.

7.2.3 Illinois agility test s florbalovou holí



Graf 8: Výsledky - Illinois agility s florbalovou holí

Illinois agility test hráči absolvovali již podruhé, tentokrát s florbalovou holí a míčkem. Zde jsou rozdíly statisticky nevýznamné ($p = 0,088$) a výpočtem Cohenova D , které u testu s florbalovou holí vyšlo 0,380 ($d = 0,380$), je naměřen střední efekt věcné významnosti.

8 Diskuse

Ve své práci se zaměřuji na aplikaci dlouhodobého tréninkového cyklu u kategorie mladších žáků u vybraného florbalového klubu v Austrálii. Následovalo ověření účinnosti aplikovaného tréninkového plánu pomocí zvolené testové baterie. Kategorie a klub byl zvolen na základě již předešlé spolupráce v roce 2019, kdy z mezinárodní srovnávací analýzy vyšlo, že Australané podávali horší výsledky než hráči stejné kategorie v České republice. Výsledky testování potvrdily nebo vyvrátily účinnost aplikovaného tréninkového plánu u jednotlivých motorických schopností či florbalových dovedností.

Tréninkový plán byl sestaven na základě sledování tréninků dané kategorie v průběhu čtrnácti dnů a vstupního testování, které ukázalo nedostatky motorických schopností a florbalových dovedností. Významný statistický rozdíl a střední efekt věcné významnosti potvrzují zlepšení u testu sprintu na 20 metrů, hráči se od vstupního testu zlepšili průměrně o 0,25 s. Toto zlepšení nastalo právě díky zařazení mnoha cvičení na rozvoj rychlosti a dynamické síly dolních končetin do tréninkového plánu. Pomocí atletické abecedy byli hráči postupně učeni správné technice běhu, která jim následně pomohla zaběhnout danou vzdálenost za kratší časový úsek. Dynamickou explozivní sílu dolních končetin jsme otestovali také u skoku z místa. U daného testu nebyl statisticky významný rozdíl, a efekt věcné významnosti byl nízký. Tento test ovlivňuje i tělesná výška a hmotnost, která se v průběhu osmi týdnů nezměnila. I přes věcně i statisticky nevýznamný rozdíl se hráči zlepšili v průměru o 5 cm. U testu Illinois agility bez florbalové hole vyšel opět statisticky nevýznamný rozdíl. Hráči se v průměru zlepšili o 0,56 s. Jedním z důvodů zlepšení může být lepší obratnost a rychlost hráčů, ale také lepší pochopení cvičení a přístup k testování samotnému. V průběhu vstupního testování byla u hráčů vidět malá snaha a nezáměr. Testování z většiny brali jako pouhou zábavu a novou aktivitu, kterou doposud neměli možnost zkusit. U druhého testování si hráči dávali větší pozor na správné provedení a proběhnutí postavených kuželů. I tento fakt může být důvodem nevelkého rozdílu mezi vstupním a výstupním testováním. U běhu na 1000 metrů byl průměrný rozdíl 38 s. Rozdíl nebyl viditelný pouze v případě porovnání časů, ale již u samotného průběhu testování. U vstupního testování někteří z hráčů neměli motivaci k dokončení testu, jak samy řekli, výsledek jim byl lhostejný. Naopak u výstupního testování chtěli hráči překonat své předchozí výsledky a dokázat samy sobě i okolí, že se zlepšili.

Před během byli natěšení a v průběhu se snažili stále udržet tempo, ptali se na průběžný čas a zda běží rychleji než v předchozím testování. Zlepšení u nejpomalejšího běžce bylo bezmála o 2 minuty. Na vytrvalost byli zaměřeny individuální kondiční tréninky, které hráči mohli plnit. Největší rozdíly mezi vstupním a výstupním testováním měli právě hráči, kteří plnili individuální plán. Stejně tak tomu bylo i u florbalových dovedností, nejlepších výsledku dosáhli hráči, kteří měli nejvyšší účast na trénincích.

Hned první florbalový test, manipulace s míčkem, potvrdil zlepšení hráčů v oblasti florbalových dovedností. Hráči se zlepšili v průměru o 4 opakování, což jen potvrzuje vysoká statistická významnost i vysoký efekt věcné významnosti. Hráči se v průběhu tréninku naučili správnému držení hole, postavení těla při manipulaci s míčkem a také zlepšili dovednosti s hokejkou. Části tréninků byly často zaměřovány právě na manipulaci s míčkem. Většina cvičení byla také postavena tak, aby hráči trávili co nejvíce času s míčkem na hokejce. Vedení míčku a manipulace s ním je v dané kategorii jednou s nejdůležitějších dovedností, díky které se hráč dokáže prosadit ve florbalovém zápase.

Střelba byla jedním s nejsložitějším testů, jak na provedení ,tak na organizaci. Byly zde hodnoceny dvě kritéria. Jedním z nich byl čas, za který hráč absolvoval 5 střeleckých pokusů a druhým vstřelené branky (body). U střelby 1 (ze středu hřiště) i u střelby 2 (z rohu hřiště) vyšel statisticky významný rozdíl v porovnání času. Hráči se dokázali zlepšit v průměru o 2 vteřiny u první varianty testu a o celých 5 vteřin u druhé varianty. Výsledky obou testů byly také věcně významné. Rozdílnost časů jen dokazuje, že hráči dokázali v průběhu testu udržet míček pod kontrolou a nezdržovali se vizuální kontrolou nebo případným ztracením míčku, který by jim odskakoval od čepele. V průběhu vstupního testování se opět hráči nesoustředili pouze na výkon, ale dbali na co nejrychleji ukončení testu. Často míček odpalovali směrem k brance dříve, než bylo stanoveno a jejich šance na vstřelení branky byla tím pádem nižší. Statisticky významný rozdíl u střelby 1 a nevýznamný statistický rozdíl u střelby 2 v oblasti bodového vyhodnocení odpovídá realitě, kdy se hráči u střelby 2 soustředili na kvalitní vedení míčku, kde vnímám velké zlepšení v porovnání se vstupním testováním, a následná střela na branku nebyla dostatečně razantní a přesná. Střelba z pohybu stále dělala hráčům problémy a je potřeba se této problematice i nadále v trénincích věnovat.

Illinois agility test byl dle očekávání vyhodnocen jako statisticky nevýznamný a se středním efektem věcné významnosti. Velký rozdíl byl viditelný v provedení. Ve vstupním testování hráčům míček často odskakoval z čepele, nedokázali koordinčně sladit pohyb těla a florbalové hole, naopak v průběhu výstupního testování byl pohyb koordinovaný. Hráči byli opatrnější na ztrátu míčku a tím pádem bylo tempo pomalejší. Vliv na výkon mohla mít i délka hole, kdy hráči v průběhu tréninkového plánu byli upozorňováni na příliš dlouhé hole a někteří z nich vyměnili své hole za kratší, se kterými se lépe manipuluje.

Celkově hodnotím funkčnost tréninkového plánu jako účinný. Progres hráčů je vidět jak u motorických schopností, florbalových dovedností, tak i u mentálního nastavení hráčů. V klubu nebyly nastaveny pravidla, organizace tréninků byla velmi volná a hráčům trvalo delší dobu, než se vůbec dostali k jednotlivým cvičením. Se stejným problémem jsem se potýkala i v několika úvodních trénincích, kdy byla potřeba pracovat především s mentalitou hráčů a organizační strukturou tréninku. Hráčům chyběly návyky, jako je zahřátí organismu před zátěží nebo závěrečné protažení namáhaných svalových partií po zatížení. Z počátku také docházelo ke ztrátovému času, který se časem podařilo takřka odstranit.

Klasický trénink v klubu probíhá herní formou. Hráči mají v rámci klubu postavené týmy, které proti sobě jednou za týden hrají. Před zápasem dojde pouze k rychlému rozchytání brankářů a následuje hra. U této formy tréninku nemají hráči prostor pro zlepšování florbalových dovedností, které jsou v této kategorii nepostradatelné. Hráči kteří s florbalem začínají se zapojují rovnou do zápasů a nemají možnost získat potřebné dovednosti před nástupem do hry. Úkolem tréninkového plánu bylo alepoň částečné nahrazení chybějících dovednostních tréninků. Jak již zmiňuji v hodnocení TJ u několika posledních tréninku, docházelo ke znatelnému zlepšení hráčů, kteří se z počátku neprosazovali. Hráč, který dříve pouze odpaloval míčky a netroufl si na střelbu nebo vedení míčku směrem k soupeřově brance, se najednou začal prosazovat, střílet na branku nebo si dokonce troufl i na kličku a překonání soupeře. Dalším bodem, který bych ráda vyzdvihla byla situace, kdy hráč chtěl dříve být pouze brankář, protože se mu nedařilo mezi ostatními hráči v poli. Od té doby, co začal docházet na tréninky v rámci

tréninkového plánu, být brankářem již nebylo prioritou. Došlo k velkému zlepšení v oblasti florbalových dovedností. Velkou roli hrálo i mentální nastavení hráče.

Bohužel nebyla díky časové dotaci možnost v 8 týdnech aplikovat více dovednostních tréninků. Tréninky byly kladně hodnoceny jak hráči, tak i rodiči a trenéry.

Závěr

Hlavní cíl práce, kterým bylo vytvoření a ověření účinnosti osmi týdenního tréninkového plánu pro kategorii mladších žáků u vybraného australského klubu, byl splněn. Tréninkový plán byl sestaven na základě vstupního testování, studie metodiky klubu FBŠ Slavia Plzeň a dalších tématicky zaměřených publikací. Účinnost plánu byla ověřena pomocí testové baterie Českého florbalu porovnáním s výsledky vstupního a výstupního testování.

V první části mé diplomové práce popisují vývoj a chod florbalu v Austrálii a ve vybraném florbalovém klubu. Práce obsahuje teoretická specifika trénování mládeže a popis motorických schopností i dovedností. Dále je práce zaměřena na teoretickou stránku stavby tréninkového plánu. V metodické části popisují použité výzkumné metody a techniky, testovaný soubor a sestavený tréninkový plán, který je v práci podrobně popsán. Na základě výsledku usuzují, že navržený tréninkový plán byl účinný.

Resumé

Tato práce je zaměřena na aplikaci dlouhodobého tréninkového cyklu u kategorie mladších žáků. Pomocí testové baterie byla následně otestována účinnost daného tréninkového plánu. Celkem splnilo požadavky účasti na vstupním a výstupním testování 16 hráčů, kteří souběžně splnili procentuální hranici účasti na trénincích. Výstupním testováním byla potvrzena účinnost tréninkového plánu. U většiny testů vyšel statisticky významný rozdíl a u věcné významnosti dosahovaly hodnoty především středního efektu.

Summary

This study focuses on the application of a long-term training cycle in the category of younger pupils. The effectiveness of the training plan was subsequently tested using a testing battery. A total of 16 players met the requirements for participation in the pre-test and the post-test, while also concurrently fulfilling the percentage threshold of training attendance. The post-test confirmed the effectiveness of the training plan, with statistically significant differences observed in most of the tests, particularly with moderate effect sizes.

Seznam literatury**Tištěné zdroje:**

1. BENEŠOVÁ, Daniela, Uwe LANGE, Janine OELZE, Václav SALCMAN, Henry SCHULZ, Simone SCHUSTER a Petr VALACH. Přeshraniční srovnávací analýza motorických schopností dětí mladšího školního věku – pilotní studie: Grenzüberschreitende Vergleichsanalyse der motorischen Fähigkeiten von Kindern des jüngeren Schulalters– Pilotstudie. Chemnitz: Universitätverlag Chemnitz, 2014. ISBN 978-3-944640-36-5.
2. DOVALIL, Josef (1986). *Pohybové schopnosti a jejich rozvoj ve sportovním tréninku*. Praha: Vědeckometodické oddělení UV ČSTV.
3. CHLUMSKÝ, Marek. *Český florbal - Česká cesta*. Praha: Euromedia Group, 2022. Universum (Euromedia Group). ISBN 978-80-242-7946-6.
4. GRASSEOVÁ, Monika, Radek DUBEC a David ŘEHÁK. *Analýza podniku v rukou manažera: 33 nejpoužívanějších metod strategického řízení*. 2. vyd. Brno: BizBooks, 2012. ISBN 978– 80– 265– 0032– 2.
5. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
6. KOŠTÁLOVÁ, Andrea (2020). *Management ženských florbalových klubů (porovnání Česká republika - Austrálie)* [Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni].
7. KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.
8. MAŠKOVÁ, Michaela (2020), *Mezinárodní srovnávací analýza motorických schopností a florbalových dovedností u kategorií mladších a starších žáků (porovnání Česká republika - austrálie)* [Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni].
9. MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-x.

10. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
11. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
12. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
13. SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). ISBN 80-247-0383-1.
14. TAUŠL PROCHÁZKOVÁ, Petra. *Úvod do podnikové ekonomiky*. 3., upravené a rozšířené vydání. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2017. ISBN 978-80-261-0733-0.

Internetové zdroje:

1. AI-Therapy Statistics, 2023 [online]. [cit. 08.06. 2023]. Dostupné z: <https://www.ai-therapy.com/psychology-statistics/>
2. Central Intelligence Agency, 2023 [online]. [cit. 03.06. 2023]. Dostupné z: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/australia/>
3. COHEN, J. Routledge. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). [online]. New York. 1988 Copyright © 2023. [cit. 04.04. 2023]. Dostupné z: <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
4. Český florbal, 2023 [online]. [cit. 09.05. 2023]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/>
5. Český florbal, *Pravidla florbalu edice 2018*, Praha, 2018
6. Český florbal, *Testová baterie 2016-2021*, Praha, 2016
7. FBŠ Slavia Plzeň, *Klubová metodika 2015-2020*, Plzeň 2015
8. International floorball federation, 2023 [online]. [cit. 20.05. 2023]. Dostupné z: <https://floorball.sport/>
9. Kurzy, 2023 [online]. [cit. 29.05. 2023]. Dostupné z: <https://www.kurzy.cz/kurzy-men/nejlepsi-kurzy/AUD-australsky-dolar/>
10. Peninsula thunder floorball club, 2023 [online]. [cit. 22.06. 2023]. Dostupné z: <https://www.peninsulafloorball.org/home/>
11. *Revolutionise sport*, 2023 [online]. [cit. 18.05. 2023]. Dostupné z: <https://www.revolutionise.com.au/our-clients/>
12. Topend sports 2023 [online]. [cit. 18.05. 2023]. Dostupné z: <https://www.topendsports.com/world/countries/australia/index.htm>

Seznam obrázků, tabulek, grafů a diagramů

Seznam obrázků:

Obrázek 1: Partneři Peninsula Floorball Club (Peninsula Floorball Club, 2023)

Obrázek 2: Role hráče (Chlumský, 2022)

Obrázek 3: Model obrácené pyramidy zatížení (Chlumský, 2022)

Obrázek 4: Grafické značení (Kysel, 2010)

Obrázek 5: Grafické znázornění - rozběhání (vlastní)

Obrázek 6: Grafické znázornění - štafetový běh (vlastní)

Obrázek 7: Grafické znázornění - manipulace s míčkem (vlastní)

Obrázek 8: Grafické znázornění - smetiště (vlastní)

Obrázek 9: Grafické znázornění - opičí dráha (vlastní)

Obrázek 10: Grafické znázornění - rozběhání (vlastní)

Obrázek 11: Grafické znázornění - přihrávky v pohybu (vlastní)

Obrázek 12: Grafické znázornění - 1v1 (vlastní)

Obrázek 13: Grafické znázornění - rozchytání brankářů slalom (vlastní)

Obrázek 14: Grafické znázornění - rozchytání brankářů slalom široký (vlastní)

Obrázek 15: Grafické znázornění - rozchytání brankářů s otočkou (vlastní)

Obrázek 16: Grafické znázornění - střelba z výběhu (vlastní)

Obrázek 17: Grafické znázornění - střelba po nahrávce (vlastní)

Obrázek 18: Grafické znázornění - 1v1, střelba (vlastní)

Obrázek 19: Grafické znázornění - hra ne reakce (vlastní)

Obrázek 20: Grafické znázornění - hra kradení met (vlastní)

- Obrázek 21: Grafické znázornění - probíhání branek (vlastní)
- Obrázek 22: Grafické znázornění - střelba s jednou nahrávkou (vlastní)
- Obrázek 23: Grafické znázornění - střelba s dvěma nahrávkami (vlastní)
- Obrázek 24: Grafické znázornění - souboj o míček (vlastní)
- Obrázek 25: Grafické znázornění - piškvorky (vlastní)
- Obrázek 26: Grafické znázornění - přihrávky z místa (vlastní)
- Obrázek 27: Grafické znázornění - přihrávky v pohybu (vlastní)
- Obrázek 28: Grafické znázornění - přihrávky s přebíháním (vlastní)
- Obrázek 29: Grafické znázornění - střelba z pohybu (vlastní)
- Obrázek 30: Grafické znázornění - hra 3v3 (vlastní)
- Obrázek 31: Grafické znázornění - Agility (vlastní)
- Obrázek 32: Grafické značení - štafetový běh s florbalovou holí a míčkem (vlastní)
- Obrázek 33: Grafické znázornění - variabilní provoz (vlastní)
- Obrázek 34: Grafické znázornění - rozvoj reakční rychlosti (vlastní)
- Obrázek 35: Grafické znázornění - pohybová hra veverky (vlastní)
- Obrázek 36: Grafické znázornění - rozchytání brankářů 1(vlastní)
- Obrázek 37: Grafické znázornění - rozchytání brankářů 2 (vlastní)
- Obrázek 38: Grafické znázornění - Illinois Agility (vlastní)
- Obrázek 39: Grafické znázornění - herní cvičení souboj o míček se zakončením (vlastní)
- Obrázek 40: Grafické znázornění - sprint 20 metrů (Český florbal, 2016)
- Obrázek 41: Grafické znázornění – Illinois agility (Český florbal, 2016)
- Obrázek 42: Grafické znázornění – manipulace s míčkem (Český florbal, 2016)

Obrázek 43: Grafické znázornění – Střelba (Český florbal, 2016)

Obrázek 44: Legenda (vlastní)

Seznam tabulek:

Tabulka 1: SWOT analýza Peninsula Floorball Club (Košťálová, 2021)

Tabulka 2: Schéma rozdělení pohybových schopností (Dovalil, 1986)

Tabulka 3: Porovnání motorických schopností a dovedností (Měkota et Novosad, 2005)

Tabulka 4: Časový harmonogram tréninkového plánu (vlastní)

Tabulka 5: Obecné informace (vlastní)

Tabulka 6: Výsledky vstupní testování (vlastní)

Tabulka 7: Výsledky výstupní testování (vlastní)

Seznam grafů:

Graf 1: Výsledky sprint 20 metrů

Graf 2: Výsledky skok z místa

Graf 3: Výsledky Illinois agility test bez florbalové hole

Graf 4: Výsledky běh 1000 metrů

Graf 5: Výsledek manipulace s míčkem

Graf 6: Výsledky střelba - čas

Graf 7: Výsledky střelba - body

Graf 8: Výsledky - Illinois agility s florbalovou holí