

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Srovnání přípravných období vybraného  
plzeňského a vybraného pražského florbalového  
týmu**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Filip Razím**

*Tělesná výchova a sport, obor TVV*

Vedoucí práce: Mgr. Karel Švátora

**Plzeň 2021**

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

V Plzni, 30.4.2021

.....  
vlastnoruční podpis

ZA VĚCNÉ RADY, VSTŘÍCNÝ PŘÍSTUP A ČAS, KTERÝ MI  
VĚNOVAL DĚKUJI PANU KARLU ŠVÁTOROVI. MÉ  
PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ TAKTÉŽ TRENÉRŮM TESTOVANÝCH  
ODDÍLŮ JAKUBOVI MENHARTOVI A MATOUŠOVI  
HRDLIČKOVI.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

---

## OBSAH

<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>3</b>
<b>ÚVOD .....</b>	<b>4</b>
<b>1 FLORBAL .....</b>	<b>5</b>
1.1 FLORBAL VE SVĚTĚ .....	5
1.2 FLORBAL V ČESKÉ REPUBLICE .....	6
1.3 SROVNÁNÍ ÚROVNĚ FLORBALOVÝCH KLUBŮ NA ÚZEMÍ PRAHY A PLZEŇSKÉHO KRAJE.....	7
<b>2 SPORTOVNÍ TRÉNINK .....</b>	<b>8</b>
2.1 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU.....	8
2.2 STRUKTURA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	8
2.3 CYKLY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU .....	9
2.3.1 Roční tréninkový cyklus .....	10
2.3.2 Mezocyklus.....	10
2.3.3 Mikrocyklus .....	11
2.4 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ.....	11
2.5 SPORTOVNÍ TRÉNINK VE FLORBALE.....	11
<b>3 ROZDĚLENÍ VĚKOVÝCH KATEGORIÍ VE FLORBALE.....</b>	<b>14</b>
3.1 PODROBNĚJŠÍ CHARAKTERISTIKA KATEGORIE JUNIORŮ (BIO-PSYCHO-SOCIO) ...	15
<b>4 METODOLOGIE PRÁCE.....</b>	<b>17</b>
4.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	17
4.2 METODIKA PRÁCE .....	17
<b>5 PRAKTICKÁ ČÁST.....</b>	<b>19</b>
5.1 PŘEDSTAVENÍ TESTOVANÝCH ODDÍLŮ .....	19
5.1.1 Tatran Teka Střešovice .....	19
5.1.2 Fbc Plzeň .....	19
5.2 KOMPARACE ODDÍLŮ.....	20
5.2.1 Zázemí .....	20
5.2.2 Realizační tým .....	22
5.2.3 Úroveň a četnost tréninků .....	23
5.2.4 Metodika volená pro přípravné období .....	25
5.2.5 Vybraná tréninková jednotka .....	31
<b>6 DISKUSE .....</b>	<b>39</b>
<b>7 ZÁVĚR.....</b>	<b>42</b>
<b>8 RESUMÉ.....</b>	<b>43</b>
<b>9 SUMMARY .....</b>	<b>44</b>
<b>Seznam literatury.....</b>	<b>45</b>

---

<b>Seznam obrázků</b> .....	48
<b>Přílohy</b> .....	48

## **SEZNAM ZKRATEK**

IFF – International Floorball Federation (Mezinárodní florbalová federace)

## ÚVOD

Téma této bakalářské práce jsem si zvolil na základě dlouhodobého problému s nízkou úrovní florbalu v Plzeňském kraji a láká mě postupně rozklíčovat příčiny rozdílů mezi úspěšnějšími a méně úspěšnými oblastmi v ČR. Ve florbalu mládeže se již nějaký čas nepohybují, nicméně jsem měl každoročně k dispozici výsledky turnajů v zastoupení reprezentací krajů. Na těchto turnajích jsou pravidelně mnou vybrané kraje na opačných pólech výsledkové listiny. Zároveň se florbalu od útlého věku věnuji a stále je součástí mého života. Dále se hodí využít veškeré kontakty a znalosti z prostředí tohoto sportu, kterých jsem za dobu působení získal nespočet.

Za pomoci této práce se pokusím ozřejmit příčiny rozdílů, což by mohlo pomoci oddílům v nižších ligách. Zároveň si od práce slibuji to, že na ní bude možno navázat. Zástupci obou klubů předem souhlasili s realizací tohoto srovnávání přípravných období.

Srovnávání bude provedeno mezi dvěma juniorskými týmy. Jako zástupce Prahy jsem zvolil oddíl Tatran Teka Střešovice. Z Plzeňského kraje je zvolen jako zástupce FBC Plzeň.



# 1 FLORBAL

## 1.1 FLORBAL VE SVĚTĚ

Rozložení sil je ve světovém florbale poměrně stabilní. Na první a druhé příčce žebříčku IFF se již několik let nenacházely v seniorských kategoriích reprezentace jiných týmů než je Finsko a Švédsko. Aktuálně mužské kategorii vévodí Finsko, zatímco u žen je to Švédsko. Pokud si prohlédneme vývoj žebříčku z posledních let, tak je Švédsko dominující reprezentací světového florbalu. O třetí místo již tradičně bojují celky Švýcarska a České republiky, přičemž první jmenovaná má navrch. Tato situace je téměř identická jak v mužské, tak v ženské části.

Od pátého místa dále se ale situace každým rokem mění. Není tudíž tak rutinní, jako u příček nejvyšších. Ve skupině žen se na pátém místě nachází reprezentace Slovenska, za ním Polsko, následují Litva, Německo, Norsko a desáté místo okupuje Dánsko. Pokud se podíváme hlouběji, tak například na 14. a 15. příčce nalezneme netradiční země světového florbalu Singapur a Thajsko. To, že se tyto země drží v žebříčku poměrně vysoko a nacházejí se tisíce kilometrů od centra světového florbalu dokazuje vysokou popularitu tohoto sportu ve světě.

V tabulce reprezentačních oddílů mužské kategorie se mezi 5. a 20. příčkou nacházejí podobné celky jako u žen, nicméně v s rozdílným umístěním. Taktéž zde nalezneme celky, které neleží na mapě Evropy. Na 11. příčce se nachází Kanada, na 13. Austrálie, 14. místo patří Thajsku a například na 17. pozici můžeme vidět Japonsko. Po shlédnutí kompletního žebříčku jsem našel vlajky ze všech koutů světa, kromě jižní Ameriky (www.floorball.sport, 2020).

Z pohledu českého fanouška je velmi příjemný pohled na pořadí reprezentací v kategorii U19, která je z mládežnických ta nejvyšší. První místo mezi chlapci totiž patří České republice. Následující příčky se už dost podobají těm výše jmenovaným. Nutno podotknout, že v této kategorii se žebříček sestavuje pouze na základě posledního šampionátu pod hlavičkou organizace IFF oproti dospělým, kde se zaznamenávají turnaje dva. Právě jmenované skupině se budu ve své práci věnovat (www.floorball.sport, 2020).

Na klubové úrovni je situace částečně podobná, jako na té reprezentační. Skvělým ukazatelem úrovně evropských klubů je turnaj s mezinárodní účastí pod názvem Czech open. Tento podnik se každoročně odehrává v Praze. Pokud takto srovnáme výsledky z reprezentačních utkání a těch klubových, uvidíme, že výsledné pořadí je podobné. Nicméně rozdíly ve výsledcích se liší. Švýcarské, švédské a finské celky jsou oproti českým na klubové úrovni napřed.

To ale neznamená, že se v naší zemi nenajde několik hráčů, jenž se prosadí v ligách z právě jmenovaných států. V posledním roce nastala situace, kdy byly profesionální ligy na území ČR pozastaveny. V ten moment se pár jedinců formou hostování přesunulo do švédské Svenska Superligan a finské F-liiga. Nejen, že se tito sportovci pravidelně dostávali do zápasových sestav, ale například Filip Forman, hostující z Pražských Bohemians se držel mezi nejlepšími dvaceti v kanadském bodování téměř po celou dobu hostování.

Úplnou výjimkou z českých hráčů v posledních letech je Matěj Jendřišák. Ten již od roku 2014 působí v organizaci Linköping. Nejen, že se pravidelně dere mezi top střelce ligy, navíc byl v roce 2017, 2018 a 2020 prestižním švédským serverem Innebandymagazinet vyhlášen desátým, šestým a sedmým nejlepším florbalistou planety ([www.innebandymagazinet.se](http://www.innebandymagazinet.se), 2021).

## **1.2 FLORBAL V ČESKÉ REPUBLICĚ**

Organizace Český florbal provozuje na našem území celkem čtyři celostátní ligy. Název Livesport liga nese ta nejvyšší, následují 1. liga mužů, Národní liga a Divize. Národní liga se dělí do dvou kategorií na východní a západní. Divize je pak dělena na pět skupin. Ještě níže nalezneme ligy krajské a okresní, které se kraj od kraje liší podle počtu registrovaných členů v dané oblasti.

V ženské kategorii je počet celostátních lig poloviční. Nalezneme je pod názvem Extraliga žen a 1. liga žen. V mládežnických kategoriích jsou pořádány národní ligy pro kategorie juniorů, juniorek a dorostenců.

Florbalová mapa je na nejvyšší úrovni v České republice velmi nevyrovnaná. V Livesport liga nalezneme zástupce pouze poloviny ze čtrnácti krajů. Například z Prahy se jí účastní hned šest celků. Následují po dvou zástupci Libereckého a Moravskoslezského kraje. Jeden zástupce připadá Zlínskému, Pardubickému a Jihomoravskému kraji.

Bezkonkurenčně nejúspěšnější organizací v České republice je oddíl pod názvem Tatran Střešovice. V nejvyšší lize od roku 1994 pouze třikrát ukončil sezonu mimo nejlepší tři účastníky. Šestnáctkrát se pak radovali z prvenství. Co do počtu titulů mistra nejvyšší ligy následují oddíly 1. SC Vítkovice (7x), Florbal Chodov (2x) a Florbal MB (1x).

Za zmínku jistě stojí i ocenění reprezentanti v prestižní anketě švédského magazínu Innebandy. Tento magazín každoročně vyhláší deset nejlepších hráčů a hráček florbalu na světě. Z mužů na tento úspěch dosáhli Radim Cepek (5. místo, 2010), Matěj Jendřišák (10. místo, 2017; 6. místo, 2018; 7. místo, 2020) a nejlepším brankářem byl pro rok 2006 vyhlášen rodák z japonského Tokia Tomáš Kafka. V roce 2020 se v této anketě poprvé objevila česká reprezentantka, a to hned dvakrát. Na osmém místě se umístila Denisa Ratajová a titul nejlepší florbalistky za rok 2020 získala Eliška Krupnová. Obě ženy působí v elitním švédském oddíle Pixbo Wallenstam IBK. Druhá jmenovaná dokonce pravidelně navléká kapitánskou pásku.

### **1.3 SROVNÁNÍ ÚROVNĚ FLORBALOVÝCH KLUBŮ NA ÚZEMÍ PRAHY A PLZEŇSKÉHO KRAJE**

Z hlediska geografie je jednoznačně nejvyšší úroveň českého florbalu v hlavním městě. Momentálně na jeho území nalezneme šest účastníků nejvyšší mužské soutěže a pět účastníků nejvyšší ligy žen. Tři pražská družstva působí v KB lize juniorů ([www.ceskyflorbal.cz](http://www.ceskyflorbal.cz), 2021).

Z Plzeňského kraje nenalezneme ani jednoho zástupce ve jmenovaných ligách. Jediným zástupcem v nejvyšší soutěži v posledních letech byl ženský oddíl FBŠ Slavia Fat Pipe Plzeň a to pouze v ročníku 2018/2019. Nyní, jako jediné reprezentantky kraje, působí o ligu níže. Momentálně nejvýše hrajícím klubem z Plzeňského kraje mezi muži je oddíl Fbc Plzeň, který působí v Národní lize (3. nejvyšší). Dále v tomto kraji nalezneme celky působící pouze v divizní soutěži. Patří mezi ně FBŠ ATT Gorily Plzeň, FBŠ Slavia Fat Pipe Plzeň, FBC Rokycany a SK Jiskra Domažlice.

## 2 SPORTOVNÍ TRÉNINK

### 2.1 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Jedná se o biopsychosociální proces, který je složitým a účelně organizovaným postupem rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví. Je to také plánovitý a řízený proces zvyšování sportovní výkonnosti zaměřený na dosahování maximálních výkonů a na vítězství nad soupeřem

Sportovní trénink znamená přípravu jedince či týmu na soutěže (závody) či utkání. Vlastní tréninkový proces dnes využívá poznatků řady vědních oborů (např. fyziologie, psychologie, biomechaniky), které spolu s kumulovanou praktickou zkušeností sportovních specializací přispívají ke konstituování teoretických základů sportovního tréninku. Na trénink lze pohlížet z mnoha úhlů. Společným bodem je přitom spojení s procesem cvičení, osvojování a zdokonalování vybraných pohybových činností (Perič, Dovalil 2010).

Každá tréninková jednotka by měla mít jasně vytyčený primární, případně sekundární cíl, k jehož realizaci dochází pomocí tréninkových prostředků. Skladba tréninkové jednotky musí respektovat fyziologické a psychologické aspekty zatěžování a standardně se dělí na úvodní, hlavní a závěrečnou část. Každá část má jiný cíl i obsah (Jebavý, Hojka, Kaplan 2017).

Při tréninku cvičenec rozvíjí jednotlivé pohybové schopnosti. Patří do nich vytrvalost, síla, rychlost, koordinace a pohyblivost. Poměr těchto vlastností se v každé disciplíně liší. Například při běhu na dlouhou vzdálenost zastává nejdůležitější roli vytrvalost, naopak při vzpírání je to síla. Těmto poměrům je nezbytné trénink přizpůsobit.

### 2.2 STRUKTURA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Sportovní trénink je komplexní proces, jenž obsahuje adaptaci, motorické učení a psychosociální faktory.

Adaptace označuje děj, při němž si organismus zvyká na narušení homeostázy vlivem zátěže. Reakce na takovéto podněty se nazývá stres. Odezva se liší podle intenzity a objemu tréninku. Toto narušování je potřeba opakovat a stupňovat, jinak jejich efekt slábne. Naopak proces, díky kterému se stává trénink efektivní se nazývá superkompenzace. Ten závisí na správném načasování zátěže a regenerace a také na vhodném doplnění potřebných látek do organismu. Superkompenzace je definovaná jako zvýšená úroveň energetického potenciálu

vlivem působení předchozí činnosti. V době, kdy tělo odpočívá a dochází k obnově všech energetických zdrojů zde pracuje resyntéza, která vede organismus nejen k obnově zdrojů, ale i k převýšení tehdejší úrovně energetických rezerv, vytvářejí se tak energeticky výhodnější výchozí podmínky k další pohybové činnosti (Kuhn, 2005).

Motorické učení znamená v přeneseném slova smyslu učení pohybu. Tyto pohyby jsou typické pro jednotlivé sporty. Podle Dovalila a Periče (2010) se proces osvojování, dovedený od prvotního zvládnutí až k dokonalosti, uskutečňuje jako specifický druh učení, učení se pohybům – zvaný motorické učení. Toto učení má svá specifika, kterými se odlišuje od jiných druhů učení (např. intelektové a sociální). Učení se pohybům se dělí do čtyř fází. Jedná se o seznamování, zdokonalování, automatizaci a tvořivou realizaci. Toto pořadí je pevně dané.

V případě psychosociálních faktorů se jedná o mnohem složitější oblast než u výše jmenovaných. Jak už je z názvu poznat, tento pojem se skládá ze dvou slov psycho a sociální. První ze dvou slov zahrnuje emoční stavy, schopnost spolupráce, vztah ke konkurenci, nebo míru motivace. Vzhledem k tomu, že se v těchto aspektech každý výrazně liší, je potřeba trénovanému v ideálním případě, trénink přizpůsobit. Právě proto se v realizačních týmech vrcholových oddílů v posledních letech objevují psychologové. Sociální oblast představuje například vliv prostředí na jedince a to, jak se s ním potýká. Prostor a genetické predispozice mají v dosud nezjištěném poměru klíčový vliv na osobnost člověka.

### **2.3 CYKLY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU**

Dlouhodobý proces tréninku rozdělujeme na části. Každá nese jak svůj název, tak i specifika. Podle Periče a Dovalila (2010) tréninkové cykly definujeme jako více či méně obdobné tréninkové úseky s obdobným obsahem i rozsahem, které plní určité tréninkové úkoly. Používání cyklů přispívá k promyšlené kontinuitě procesu, omezuje nahodilost výběru a posloupnosti tréninkového působení. Cyklus je konkrétním výrazem organizačního uspořádání sportovního tréninku. Cykly se uplatňují jako rozhodující forma, na níž je založen systematický mnoholetý růst výkonnosti od tréninkové jednotky až po víceleté cykly (Dovalil a kol., 2008).

### 2.3.1 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS

Nejdelší z cyklů se nazývá roční tréninkový, zkráceně RTC. Jak je již z názvu patrné, vždy trvá přibližně rok. Perič (2012) udává, že RTC není vázán na kalendářní rok, ani na jednotlivá roční období. Může v podstatě začínat v kterémkoliv měsíci a stejně tak i končit. Vychází zkrátka z potřeb specializace. Pokud se jedná o letní sport, většinou začíná na podzim, v případě zimních sportů je začátek ročního cyklu na jaře. Tento cyklus je obvykle složen ze čtyř tréninkových úseků, přičemž každý má jiné úkoly, obsah a formu tréninku. Tyto úseky jsou znázorněny níže v tabulce č. 1.

Trénink v ročním cyklu pak směřuje k tomu, aby maximální sportovní výkonnost kulminovala v požadovaném čase (Dovalil a kol., 2008).

*Tabulka 1 – Popisující rámcové schéma periodizace ročního tréninkového cyklu dle Dovalila (2002)*

<b>Období</b>	<b>Hlavní úkol období</b>
<b>Přípravné</b>	Rozvoj trénovanosti
<b>Předzávodní</b>	Vyladění sportovní formy
<b>Závodní</b>	Prokázání a udržení vysoké výkonnosti
<b>Přechodné</b>	Dokonalé zotavení

Uvedené standardní klasické schéma ročního cyklu, rozlišující v jednoduché periodizaci přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období se v různých modifikacích proměňuje. Především v praxi vrcholového sportu se postupně objevují případy většího počtu opakování tohoto schématu v průběhu roku, přičemž se více nebo méně zkracuje délka jednotlivých období. Spojuje se to někdy s až drastickým rozšiřováním kalendáře soutěží a tlakem na co nejdelší udržení vysoké sportovní formy (Dovalil a kol., 2008).

Výjimečně se mezi sportovci vyskytuje ještě delší cyklus a to olympijský (čtyřletý). Vzhledem k tomu, že se v této práci věnuji neolympijskému sportu, je pro tuto práci nepotřebný.

### 2.3.2 MEZOCYKLUS

Celek několika mikrocyklů (převážně jednoho typu) vytváří střednědobé cykly, nazývané mezocykly. Střednědobé cykly, jejichž délka se zpravidla počítá na jednotky týdnů, jsou budovány podle stejných zásad jako krátkodobé. Jejich struktura je dána zvláštnostmi

obsahu tréninku v různých obdobích a větších cyklech, závisí na dosažených změnách trénovanosti, na zotavení a dalším. V jejich rámci už lze adaptační změny postřehnout (tzv. kumulativní tréninkový efekt) a organizací série mikrocyklů také usměrňovat (Dovalil a kol., 2008).

### 2.3.3 MIKROCYKLUS

Mikrocyklus je týdenní tréninkový program. Je to pravděpodobně nejdůležitější tréninkový nástroj (Bompa, 1999).

Řada tréninkových jednotek, vytvářející relativně ukončený opakující se fragment, se stává krátkodobým cyklem, mikrocyklem. Ten obsahuje tréninkové jednotky s různými hlavními úkoly podle období a složek tréninku. V mikrocyklech se jednotlivé tréninkové jednotky stávají vzájemně spojenými a navazujícími prvky tréninku. Délka mikrocyklu se ustálila většinou na týdny (používají se však i cykly např. čtyřdenní nebo třídenní), je ovlivňována i režimem života sportovce (zaměstnání, škola) (Dovalil a kol., 2008).

## 2.4 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

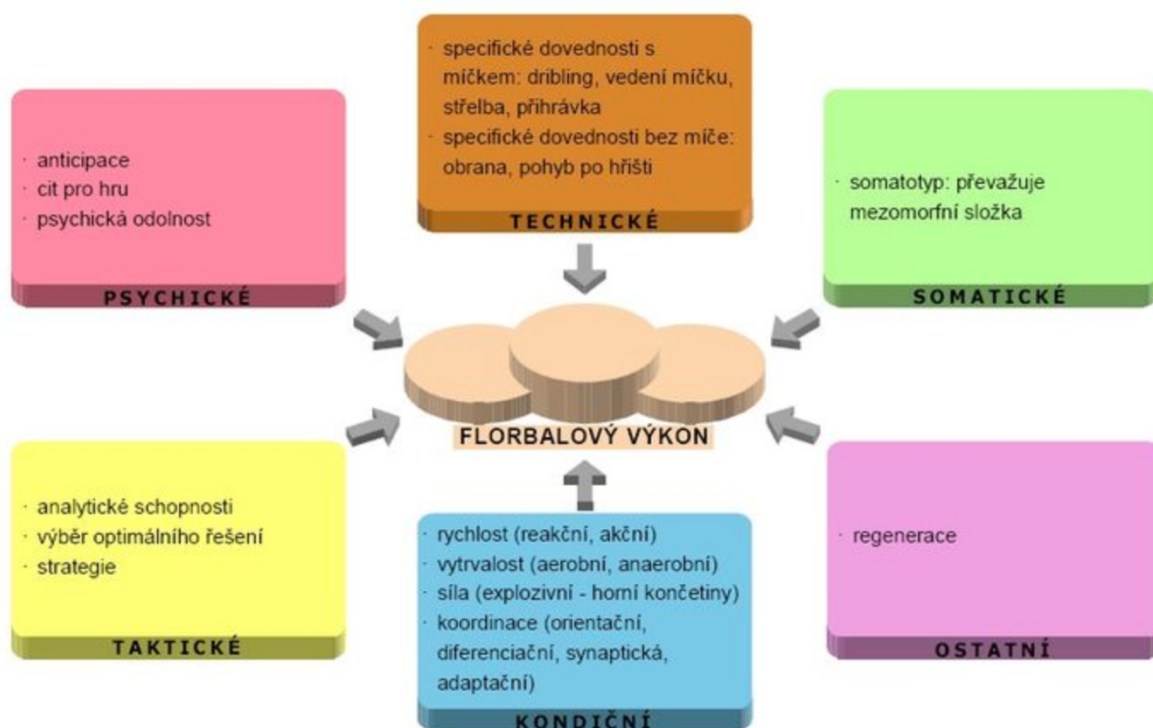
Práce se konkrétně věnuje komparaci jedné části ročního tréninkového cyklu, jenž se nazývá přípravné období. To se zpravidla zařazuje mezi přechodné a předzávodní období. Jejím smyslem je vytvořit základy budoucího výkonu. Podle Dovalila a kol. (2008) jeho zásadní úkol spočívá ve zvyšování trénovanosti. To v ročním cyklu nelze v plném smyslu zajistit jindy, cíle a úkoly jeho dalších období směřují jinam. Mnohé zkušenosti navíc naznačují, že podcenění tréninku v přípravném období nebo jeho podstatné zkrácení má za následek stagnaci výkonnosti.

Čím více se tým přibližuje k předzávodnímu období, tím více by se cvičení měla stávat specifitějšími pro daný sport (disciplínu).

## 2.5 SPORTOVNÍ TRÉNINK VE FLORBALE

Pokud specifikujeme trénink pro daný sport, je velmi důležité vědět poměr potřeby schopností, případně dovedností. Například ve florbale není rychlostní vytrvalost natolik důležitá jako u běžců na 400 metrů. Tudíž se u běžců bude trénink soustředit více na rychlostní vytrvalost než u hráčů florbalu. Dále se disciplína stává specifitější díky

dovednostem, které hráči potřebují ovládat. Zde se jedná například o střelbu, přihrávku, pohyb s míčkem, nebo o pohyb bez míčku. Dle Bernacikové a spol. (2010) se během přípravného období rozvíjí vytrvalost, síla, rychlost. Později se jedná především o intervalový trénink, který je bližší charakteru zátěže při zápasech. Důraz je kladen také na nácvik techniky speciálních dovedností (střelba, přihrávka, vedení míče) a taktiku hry.



Obrázek 1: Výkon hráče florbalu ([www.florbalovytrenar.cz](http://www.florbalovytrenar.cz), 2021)

Podobnost mezi florballem a jinými kolektivními sporty nelze zapřít. Z těch nejvíce rozšířených je florbalu bezpochyby nejbližší hokej. Jako základní příklad mohu použít nácvik herní činnosti týmu v případě přesilové hry. V obou sportech se vyskytují situace, kdy je na dobu dvou minut nerovnovážený stav hráčů na hracím poli. Ve většině případů se jedná o rozdíl jednoho hráče po dobu dvou minut. Proto použijí tu teorii hokejového tréninku, jenž se vztahuje i na florbal. Dle Bukače (1990) spočívá základ hokejového tréninku v mnohostranném využívání tréninkových cvičení jako nejdůležitějších prostředků zvyšování herní výkonnosti. Cvičení jsou účelově uspořádanou formou herních dovedností různého obsahu a rozsahu, které vycházejí ze hry a ke hře směřují. To znamená, že ne každá



pohybová činnost může být vhodným cvičením – rozhoduje záměr, smysl a efekt zvoleného cvičení.

Hra je cvičení, které v tréninkových podmínkách integruje veškerou činnost a součinnost hráčů i družstva jako celku. Tréninková hra může být řízená – hraje se podle všech pravidel a podle potřeby se přerušuje (zpřesňují se záměry, opravují se chyby, vysvětluje se další či výhodnější řešení atd.) – a volná. Může se jednat rovněž o napodobení utkání způsobem hry, intervaly střídání, tempem hry. Hlavním znakem herních cvičení je poměrně ucelená a cíleně programovaná součinnost a spolupráce herních tvarů v záměrně situovaných podmínkách podobných utkání. Herní podmínky vycházejí z požadavků hry (Bukač, 1990).

V případě speciálních cvičení se jedná o cvičení, v nichž se opakují a tím zdokonalují (z technicko-taktického i kondičního hlediska) jednotlivé dílčí i komplexnější herní dovednosti hráčů. Jejich obsahem jsou v podstatě činnosti jednotlivce v samostatných herních podmínkách. Soupeř je většinou přítomen v menšině nebo vůbec ne. Díky tomu má hráč na provedení více času a prostoru (Bukač, 1990).

Podle Bukače (1990) doplňková cvičení charakterizuje malá nebo žádná podobnost vzhledem k herním dovednostem. Představují tak hlavně nesespecifickou stimulaci pohybových schopností záměrnou aktivizací odpovídajících energetických systémů s některými dalšími aspekty. Jejich význam v hokejovém tréninku se spojuje s tím, že:

- zvyšují celkovou motorickou úroveň hráčů
- plní funkci zdravotně kompenzační
- mohou plnit regenerační záměry (z kondičního i psychologického hlediska)
- zabezpečují potřebné motivační aspekty (například častým uplatňováním ostatních sportovních her se posilují prvky soutěživosti a další herní vztahy – spolupráce, rozdělení a soustředění pozornosti, prostorové vidění, anticipace)

### 3 ROZDĚLENÍ VĚKOVÝCH KATEGORIÍ VE FLORBALE

Vzhledem k vyspělosti a pohlaví jsou florbalové soutěže rozděleny na jednotlivé kategorie. Podle stanovených pravidel mohou hráči mládežnických kategorií nastupovat i v zápasech o kategorii výše. 5 let je nejnižší možný věk pro start v soutěžním florbalu v rámci Českého florbalu. Horní věková hranice stanovená není. Ročníky zaznamenané v tabulce platí pro sezonu 2020/2021 ([www.ceskyflorbal.cz](http://www.ceskyflorbal.cz), 2021).

Tabulka č.2 – Mužské kategorie podle věku ([Ceskyflorbal.cz](http://Ceskyflorbal.cz), 2021)

Kategorie	Ročníky	Mohou startovat
Muži	2001 a starší	Junioři (2002 a 2003)
Junioři	2002 a 2003	Dorostenci (2004 a 2005)
Dorostenci	2004 a 2005	Starší žáci (2006 a 2007)
Starší žáci	2006 a 2007	Mladší žáci (2008 a 2009)
Mladší žáci	2008 a 2009	Elévové (2010 a 2011)
Elévové	2010 a 2011	Přípravka (2012 a 2013)
Přípravka	2012 a 2013	Mini přípravka (2014 a 2015) a mladší (min. věk 5 let v den utkání)
Mini přípravka	2014 a 2015	Min. věk 5 let v den utkání
Veteráni	1986 a starší	Muži i ženy ročník 1986 a starší, jeden hráč a hráčka ročník 1987–1991
Veteráni 40+	1981 a starší	Muži i ženy ročník 1981 a starší, jeden hráč a hráčka ročník 1982–1986

Tabulka č.3 – Ženské kategorie podle věku (Ceskyflorbal.cz, 2021)

Ženy	2001 a starší	Juniorky (2002 a 2003)
Juniorky	2002 a 2003	Dorostenky (2004 a 2005)
Dorostenky	2004 a 2005	Starší žákyně (2006 a 2005)
Starší žákyně	2006 a 2007	Mladší žákyně (2008 a 2009)
Mladší žákyně	2008 a 2009	Elévky (2010 a 2011)
Elévky	2010 a 2011	Mini žákyně (2012 a 2013)
Mini žákyně	2012 a 2013	Mladší, min. věk 5 let v den utkání
Veteránky	1991 a starší	Ženy ročník 1991 a starší, jedna hráčka ročník 1992-1994

### 3.1 PODROBNĚJŠÍ CHARAKTERISTIKA KATEGORIE JUNIORŮ (BIO-PSYCHO-SOCIO)

V juniorské kategorii startují hráči ve věku osmnáct a devatenáct let. Tento věk z hlediska ontogeneze řadíme do kategorie adolescence. Z hlediska motoriky se jedná o vrcholovou vývojovou fázi. Během adolescence se zcela dokončuje růst těla, takže výška postavy se v dospělosti již nemění. Završuje se také vývin nervové soustavy. I když během puberty člověk dosáhne pohlavní zralosti, plnou fyzickou a psychosociální zralost získá až v závěru adolescence (Kočárek, 2010).

Podle Macka (1999) se adolescence časově překrývá s druhou dekádou života. Z pohledu společnosti jde v tomto období hlavně o přípravu na dospělé role. Psychologický pohled se více zaměřuje na vnitřní život dospívajících – z tohoto hlediska se jedná o období značně diferencované, v jehož rámci se odehrává velké množství biologických, psychických a sociálních změn.

Pokud vezmeme v potaz dělení samostatné adolescence, spadají florbaloví junioři do pozdní adolescence. Ta zpravidla začíná sedmnáctým rokem a končí rokem dvacátým. Macek (1999) dále uvádí, že pozdní adolescence je fáze, která nejvíce explicitně směřuje k dospělosti. Většina dospívajících ukončuje v této době svoje vzdělání a snaží se nalézt

pracovní uplatnění. Posiluje se sociální aspekt identity, tj. potřeba někam patřit, podílet se na něčem a něco s druhým sdílet. V daleko větší míře, než v dřívějších fázích vývoje se adolescent zamýšlí nad svou osobní perspektivou, uvažuje o budoucích cílech a plánech, a to jak ve vztahu k profesi, tak i v oblasti partnerských vztahů.

## 4 METODOLOGIE PRÁCE

### 4.1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je porovnat předsezónní přípravy florbalových oddílů Tatra Tecka Střešovice a FBC Plzeň.

Pro dosažení cílů práce byly stanoveny tyto úkoly:

- Popsat předsezónní přípravy obou oddílů za pomoci pozorování a rozhovorů.
- Explanovat rozdíly v předsezónní přípravě vybraných oddílů.

### 4.2 METODIKA PRÁCE

V této práci byly použity tři výzkumné metody. Jako první metodu jsem použil pozorování. Navštívil jsem jednotlivé tréninky v prostorách, kde probíhala příprava. Z těchto tréninků jsem v průběhu zaznamenával (v textové podobě) podstatné informace, které v práci využiji. Před, během, i po trénincích jsem komunikoval s trenéry, kteří mi případně komentovali zvolená cvičení. Krom metodických prvků přípravy jsem měl příležitost sledovat i přístup hráčů nebo náladu v týmu. Absolvoval jsem rovnoměrný počet tréninků v rámci sledovaných oddílů z důvodu objektivity.

Pro získávání informací od trenérů jsem využil dvě metody. Jelikož jsem bral ohledy na jejich pohodlí, dal jsem jim na výběr. První trenér si zvolil metodu rozhovoru s využitím audio-záznamového zařízení. Druhému jsem zaslal předepsaný dotazník, který posléze vyplnil a zaslal mi ho zpět. Dotazník obsahoval otevřené dotazy. Pro doplnění informací v mé práci jsem se opět spojil s trenéry a hovořil s nimi za pomoci online rozhovoru, který jsem zaznamenal a následně přepsal do textové podoby.

Poslední metodu představovala komparace. Informace, které jsem během přípravného období získal, jsem porovnával a zjišťoval rozdíly v přípravě oddílů a jejich příčiny. Komparoval jsem za pomoci dostupných a ověřených zdrojů.

Objekty komparace jsou tyto:

- 1) kvalita zázemí, realizační tým, počet hráčů v oddíle
- 2) úroveň a četnost tréninků
- 3) rozdíly v obsahu a způsobu realizace jednotlivých tréninkových cyklů mezi kluby
- 4) způsob realizace a obsah předsezónní přípravy
- 5) srovnání vybrané tréninkové jednotky

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

### 5.1 PŘEDSTAVENÍ TESTOVANÝCH ODDÍLŮ

#### 5.1.1 TATRAN TEKA STŘEŠOVICE

Jak jsem již v této práci zmiňoval, jedná se z obecného hlediska o nejúspěšnější oddíl, který kdy na území České republiky působil. Tento klub sídlí v pražských Střešovicích a byl založen v roce 1991. Na postu prezidenta florbalového oddílu se nachází dlouholetá brankářská opora, pan Tomáš Kafka. Členy výkonného výboru jsou pánové Marek Padevět, Vladimír Fuchs, Vojtěch Havlas a bývalý reprezentant České republiky Milan Fridrich.

Mužské i ženské oddíly Tatranu jsou pravidelnými účastníky nejvyšší florbalové soutěže v ČR. V mládežnických oddílech klubu je v těchto dnech registrováno zhruba 900 hráčů a hráček. Tatran Střešovice za dobu své existence vyprodukoval řadu členů i opor reprezentačního oddílu ČR, jako jsou například Milan Fridrich, Filip Langer, Ondřej Vítovec, nebo Tomáš Kafka. Trenérem mnou sledované skupiny je pan Jakub Menhart.

Na webu pražského klubu nalezneme o jeho historii toto: *„Týmy Tatranu získaly ve skoro třicetileté historii ligových soutěží 46 titulů mistra ČR, 19 titulů vicemistra a 8 bronzů. To je více jak 70 ligových medailí! A to do těchto součtů zahrnujeme pouze elitní kategorie! Nejúspěšnější sezónou v historii klubu je sezóna 2014/2015. Tatran získal mistrovský Tripple, když vyhrál muže, juniory i dorostence. To se ještě nikdy v historii českého florbalu nikomu nepodařilo! Navrch k tomu přidal stříbro z veteránů! Obdobně úspěšnou byla sezóna 2009/2010. Tatran v ní získal titul v kategorii mužů i juniorů, prodloužil šňůru pohárových vítězství na číslo 5, vybojoval vynikající třetí místo na Czech Open v elitní mužské kategorii! Tato sezóna získala i svůj slogan Titul má svůj domov- TATRAN 2010! V novodobé historii je zatím nejvydařenější sezónou 2016/2017, kdy muži získali bronz, junioři, dorostenci a veteráni se stali mistry ČR. Největším mezinárodním úspěchem je bezesporu zisk stříbrných medailí na Champions Cupu 2011 v Mladé Boleslavi (www.tatranflorbal.cz, 2019).“*

#### 5.1.2 FBC PLZEŇ

Florbalový klub FBC Plzeň byl založen v roce 1998 a své domácí zápasy odehrává v Plzeňské městské hale Lokomotiva. Oddíl má pod sebou hráče všech věkových kategorií, od přípravky přes žáky až po juniory a dospělé. Post generálního manažera aktuálně zastává pan Libor Střejček. Aktuálně se jedná o nejvýše postavené družstvo napříč soutěžemi

z Plzeňského kraje v kategorii mužů. Trenérem mnou sledované skupiny je pan Mgr. Matouš Hrdlička

Člen vedení klubu mi dal možnost nahlédnout a citovat z projektu nazvaného „Strategické materiály FBC Plzeň“, v němž mě nejvíce zaujala kapitola pod názvem „Vize“.

*„Chceme být v horizontu 5 let stálou konkurencí v nejvyšších mužských soutěžích s vlastními odchovanci a významným klubem v západních Čechách s kompletní klubovou strukturou v mužské i ženské složce. Chceme, abychom vychovávali výjimečné hráče a vytvářeli jim prostředí pro jejich rozvoj a využití jejich schopností na adekvátní úrovni. Hodláme usilovat o ještě větší propojení s místní komunitou a posouvání hranice plzeňského florbalu mezi různé společenské skupiny (Täuber, 2021, s. 6).“*

## 5.2 KOMPARACE ODDÍLŮ

### 5.2.1 ZÁZEMÍ

#### *Tatran Střešovice*

Prostor, které klub využívá, je velké množství. Zde se ale zaměřím na ty, které byly využívány pro předsezónní přípravu oddílu. Stěžejním místem je v tomto případě Stodola Aréna Střešovice. Jedná se o víceúčelovou sportovní halu pro volejbal, florbal, házenou, sálovou kopanou a další sporty. Tato hala se nachází v pražských Střešovicích a k dispozici je všem oddílům organizaci TJ Tatran Střešovice. TJ Tatran Střešovice je organizace, jenž momentálně provozuje 18 sportů, mezi které patří například volejbal, tenis, nebo právě florbal. Stodola Aréna byla dějištěm minimálně dvou tréninků juniorů v každém týdnu měsíční přípravy.

Druhou tělocvičnou, ve které se příprava odehrávala, je nafukovací hala Unihoc Arena. Z toho, co jsem viděl, byly tyto haly využívány především k nácviku herních kombinací, herních systémů a v menším poměru i herních činností jednotlivce. Pro kondiční tréninky sloužily posilovna, beachvolejbalové a workoutové hřiště v areálu Stodola Arény. V rámci přípravy oddíl využil i veřejně dostupné prostory. Jedním z nich jsou schody na pražské Letné. V rámci regenerace junioři navštěvovali také saunu. Vysokým nadstandardem je v rámci srovnávaných celků, vlastní ubytování a možnost navštěvovat určitá sportoviště díky členství v oddílu.

Benefit je areál jako takový, do kterého ubytování spadá. Sice to hráči nemají zadarmo, ale ve srovnání s konkurencí, je zdaleka nejlevnější. K tomu hráči mohou zdarma využívat



areál. Mohou navštěvovat posilovnu v komerčně nezajímavé časy. Mohou využívat hřiště na badminton a další sportoviště (Menhart 2020).

Pozitivní faktory:

- množství prostor
- rozmanitost sportovišť
- vhodné podmínky z hlediska množství tréninků

Negativní faktory:

- dojezdové vzdálenosti (decentralizace)

### *FBC Plzeň*

Klub sídlí v plzeňské hale TJ Lokomotiva Plzeň. Jedná se o komplex sportovišť, jenž zahrnuje tělocvičny, tenisové kurty, beachvolejbalové kurty, nebo třeba lezeckou stěnu. V tomto případě jsou stěžejní prostory pro florbal. Aktuálně se v komplexu nachází 3 plochy, na nichž lze provozovat florbal. Zde ale nastává první rozdíl mezi oddíly. Klub FBC Plzeň sdílí tyto prostory s několika dalšími plzeňskými oddíly. Patří mezi ně basketbalová, házenkářská, nebo futsalová družstva. Dle slov trenéra juniorů FBC oddíl nemá plnou kontrolu při tvorbě harmonogramu v prostorách TJ Lokomotiva Plzeň, což je v této situaci přirozené. Vlastníkem je město Plzeň, nikoliv oddíl FBC Plzeň. Proto někdy počty tréninků v těchto prostorách nejsou podle představ trenéra juniorského týmu FBC Plzeň Matouše Hrdličky.

V červenci se neuskutečnil jediný trénink této kategorie v prostorách TJ Lokomotiva Plzeň. Dalším místem, kde junioři absolvovali přípravu, byl sportovní areál plzeňské 1. Základní školy. Jedná se konkrétně o venkovní prostory. Sportoviště zahrnuje dvě víceúčelová hřiště, atletický ovál a fotbalové hřiště s umělou trávou. Řádově jednotky tréninků se uskutečnily v prostorách sportovní haly ve Šťáhlavech, 4. Základní školy v Plzni a haly Krašovská v Plzni.

Pozitivní faktory:

- nadstandartní zázemí v rámci kraje

Negativní faktory:

- omezené využívání klubových prostor

## 5.2.2 REALIZAČNÍ TÝM

### *Tatran Střešovice*

Ústřední roli u juniorského oddílu hraje hlavní trenér pan Jakub Menhart, který v klubu figuruje i jako generální manažer. I díky tomu je v Tatranu zaměstnán na plný úvazek. Jakub Menhart je držitelem trenérské licence úrovně B. Dalším členem realizačního týmu je asistent trenéra, který věnuje čas oddílu dobrovolně. Dle slov p. Menharta asistent funguje zároveň i jako vedoucí týmu, jenž má na starost organizační záležitosti, jako jsou například jízděnky, stravování, nebo ubytování na turnajích. Asistent má licenci úrovně C. Dále s juniory externě spolupracuje kondiční trenér. V rámci tréninků, na kterých jsem byl přítomen, pomáhal s organizací ještě další člen realizačního týmu Tatran Střešovice.

Pozitivní faktory:

- trenér na plný úvazek
- kondiční trenér

Negativní faktory:

- kondiční trenér je najat externě (V nadcházející přípravě už bude najat interně.)

### *FBC Plzeň*

Vzhledem k nižší úrovni oddílu je zde překvapivě realizační tým širší. Pozici hlavního trenéra zastupuje pan Mgr. Matouš Hrdlička, který má, dle jeho slov, na starost sportovní přípravu a vedení družstva v soutěžních utkáních. S realizací tréninku mu pomáhají tři asistenti. Co jsem během tréninků zpozoroval, jedná se o členy A-týmu FBC Plzeň. V rámci kondice u juniorů figurují další dva trenéři. Šéftrenér klubu FBC Plzeň juniorům

zprostředkovává video-rozbor. Posledním členem realizačního týmu je trenér brankářů. V osobě p. Hrdličky vidím výhodu v jeho akademickém vzdělání, které se týká tělovýchovy a sportu. Dále vlastní trenérskou licenci úrovně B pro florbal. V rámci ohodnocení své práce mají členové realizačního týmu juniorů 3 možnosti. V prvním případě dotyčný podepisuje dohodu o provedení práce s hodinovou sazbou. Pokud se jedná o člena, který za oddíl hraje a musí platit členské příspěvky, je mu odměna, za účast na tréninku v pozici trenéra, strhávána z členských příspěvků. Třetí možností je odměna ve formě florbalového vybavení v hodnotě odtrénovaných hodin.

Pozitivní faktory:

- široký realizační tým
- akademické vzdělání hlavního trenéra v oboru tělovýchova a sport
- pestrá nabídka forem odměn pro začínající trenéry

Negativní faktory:

- součástí družstva není stabilně jeden asistent trenéra

### 5.2.3 ÚROVEŇ A ČETNOST TRÉNINKŮ

*Tatran Střešovice*

V tuto chvíli je dobré zmínit to, že v organizaci Tatranu nenajdeme pouze jeden tým juniorů. Nicméně v této práci se zabývám srovnáním pouze elitních složek této kategorie ve vybraných týmech. Toto je důležité uvést, jelikož neelitní skupina může mít jiný program předsezónní přípravy než skupina elitní. Co se počtu tréninků týče, měli tatranští přípravu rozdělenou na dvě části. Počínaje 8.6. absolvovali junioři čtyři tréninky týdně. Dva herní tréninky (2,5 hodiny týdně) a zbylé dva patřily rozvoji kondice (2 hodiny týdně). Od 26.6. se přidalo na intenzitě. Přibyly dva herní tréninky, z toho jeden byl ranní. Kondiční trénink zůstal jeden, ale o hodinu delší. V rámci regenerace junioři každý týden navštěvovali saunu. Ve výsledku na čistě kondiční přípravu zbylo 2 hodiny týdně, za to herní činnosti se hráči věnovali každý týden téměř 5 hodin a 30 minut. Pro úplnost podotknu, že i herní tréninky

obsahovaly kondiční prvky a jsou zde pojmenovány takto obecně, jelikož jejich konkrétní význam v jednotlivých mikrocyklech popisují v kapitole 5.2.4

Pozitivní faktory:

- konzistentnost tréninků
- tréninky vyhrazené pro jeden tým
- společná regenerace

Negativní faktory:

- žádné

### *FBC Plzeň*

Rozvrh tréninkových jednotek u plzeňských juniorů se ve všech měsících lišil. Květen byl ve dvanácti trénincích věnován pouze rozvoji kondice. V červnu začali jedním herním tréninkem (1,5 hodiny týdně) a jedním tréninkem kondice (1,5 hodiny týdně). První jmenovaný byl, pro úplnost, pravidelně spojen s A-týmem. V následujícím měsíci se většina tréninků přeměnila z kolektivních na individuální.

První den července byl ve znamení testování. Obsah testování a tréninkových jednotek rozeberu v následující kapitole. V tento měsíc hráči společně trénovali v šesti případech. Pro ty, jenž se nedostavili, byl vypsán individuální plán pro daný den. Krom těchto šesti tréninkových jednotek trenéři připravili čtrnáct dalších, které už hráči plnili kompletně individuálně. Ta se odehrála v jedenácti dnech a byla ve znamení rozvoje fyzické kondice. Tři z těchto čtrnácti tréninků se odehrávaly dvoufázově. Úvodní polovina srpna patřila kempům. Prvního, v Nečtinech, se společně účastnili junioři a dorost, a to od 3.7. do 7.7. Pro ty, jenž se neúčastnili, byl opět připraven náhradní individuální plán ve formě pěti tréninkových jednotek ve čtyřech dnech. Druhý kemp, celoklubové soustředění, se konal od 10. do 15. srpna ve Strakonících. Po těchto společných kempech následovalo v srpnu ještě sedm tréninků a dvě společné regenerace.

Pozitivní faktory:

- společná regenerace
- částečně společné tréninky s A-týmem

Negativní faktory:

- nepravidelnost tréninků
- Část přípravy se uskutečnila individuálně. (Pro tuto věkovou kategorii považuji za nevhodné řešení)
- sdílené tréninky s jinými kategoriemi

#### 5.2.4 METODIKA VOLENÁ PRO PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

*Tatran Střešovice*

K tomuto tématu jsem od trenéra obdržel velmi komplexní dokumentaci. Začneme u cílů herního projevu. Ty jsou pro oddíl zpracované ve čtyřech bodech.

Útočný herní styl vycházející z propracované obrany, kreativity v útoku a kvalitního pressingu:

- být nekompromisní a chtít dávat jeden gól za druhým
- týmovost a obětavost
- důrazná a tvrdá hra
- hrát rychlý, běhavý kombinační florbal s neustálou rotací a výměnou pozic

Jde o cíle herního projevu sepsané pro sezonu 2018/2019, nicméně podle slov trenéra jsou stále aktuální. Zároveň se jedná o celosezónní záležitost. To ale v tomto případě nejvíce problém. Vize v klubu je taková, že se rok od roku bude snižovat rozdíl mezi přípravou v sezóně a mimo ni. Tudíž hráči na herním projevu pracují již v přípravném období, ať už na jednotlivých trénincích, nebo na letních turnajích.

Plán na přípravné období byl rozdělen na jednotlivé mikrocykly. Tvořily ho jednotlivé kategorie sportovního tréninku (kondice, technika, taktika, mentální příprava a hráčský

rozvoj). Trenéři každý měsíc volili vhodné činnosti pro každou kategorii. Jejich podrobný popis naleznete v následujících tabulkách.

*Tabulka 4 – Mikrocykly přípravného období – Květen (Menhart, 2021)*

Kondice	Technika	Taktika	Mentální příprava	Hráčský rozvoj
Technika základních cviků, zjištění kondičního stavu hráčů a silová vytrvalost	Individuální cíle každého hráče, uvolnění s míčkem a kombinační dovednosti	Situace 1 na 1	Nastavení pravidel a cílů	-

*Tabulka 5 – Mikrocykly přípravného období – Červen (Menhart, 2021)*

Kondice	Technika	Taktika	Mentální příprava	Hráčský rozvoj
Síla a rychlostní vytrvalost	Individuální cíle každého hráče, uvolnění s míčkem a kombinační dovednosti	Základní principy rozestavení a hra v obranném pásmu	Nastavení pravidel a cílů (podle začátku přípravy)	

Tabulka 6 – Mikrocykly přípravného období – Červenec (Menhart, 2021)

Kondice	Technika	Taktika	Mentální příprava	Hráčský rozvoj
Síla a rychlostní vytrvalost	Individuální cíle každého hráče, střelba (především z první), clona, teč a dorážka	Květnové a červenové taktické prvky + Press po ztrátě, oťuky a postupný útok	-	Zrychlovat hru (pohybem a přihrávkami) a vlastní rozhodování pod tlakem

Tabulka 7 – Mikrocykly přípravného období – Srpen (Menhart, 2021)

Kondice	Technika	Taktika	Mentální příprava	Hráčský rozvoj
Síla, rychlostní vytrvalost a koordinace	Individuální cíle každého hráče, střelba (především z první), clona, teč a dorážka	Taktické prvky z předchozích měsíců + hra v útočném pásmu a úvod do přesilovek a oslabení	-	Zrychlovat hru (pohybem a přihrávkami) a vlastní rozhodování pod tlakem

Tabulka 8 – Mikrocykly přípravného období – Září (Menhart, 2021)

Kondice	Technika	Taktika	Mentální příprava	Hráčský rozvoj
Síla, rychlostní vytrvalost a koordinace	Individuální cíle každého hráče, střelba (především z první), clona, teč a dorážka	Hra v útočném pásmu a obrana 1 na 1	Nastavení herních rolí v týmu	Zrychlovat hru (pohybem a přihrávkami) a vlastní rozhodování pod tlakem

Brankáři se během přípravy připravovali pouze s týmem. Individuální brankářské tréninky, nebo skupinové brankářské tréninky v rámci oddílu své místo v letní přípravě neměli.

Turnaje jsou též nedílnou součástí přípravy pro juniory Tatranu. V uplynulé přípravě se hráči účastnily čtyř. Ne každý měl ale stejnou roli. Na toto téma jsem se také bavil s trenérem. *„My máme stabilně nastavenou letní přípravu. První turnaj, kterého se účastníme je Hummel Open Game. To je ale spíš dojezd sezony. Do letní přípravy spadá Prague Games, Czech Open a vrchol je Unyp. Tam už testujeme sestavu a je to vrcholný turnaj přípravy (Menhart 2020).“* Dále jsem se ptal na to, co od jednotlivých turnajů očekává. *„Záleží, který to je. Kromě Unypu jsou týmy ročníkově, takže se hráči nepotkají v sestavě, v které se budou účastnit sezony. V tom případě se jedná o doplněk letní přípravy. Maximálně na těchto turnajích hodnotíme individuální kvality. Unyp bereme trochu víc vážně. Bereme širší kádr a testujeme různé sestavy (Menhart 2020).“*

Pravděpodobně nejzásadnější informace v problematice metodiky, která z úst hlavního trenéra zazněla byla ta, že se idea přípravného období v rámci klubu zásadně mění. Standard doposud vypadal tak, že se první část letní přípravy upírala především ke zvyšování fyzické kondice hráčů. Zároveň se výrazně upozaďoval veškerý herní nácvik. Tak například vypadá přípravné období druhého sledovaného družstva. Aktuální představa p. Menharta je taková, že se družstvo po celou dobu věnuje herní činnosti a nácviku herních činností v podobném poměru. Dále z přípravy juniorů Tatranu téměř vymizela cvičení pro rozvoj delší vytrvalosti, než je nezbytné pro samotnou zátěž v utkání, což bývala taktéž běžná praxe.

Další významnou součástí přípravy je individuální kondiční testování svěřenců. Trenéři v tomto případě zvolili testy zaměřené na kondiční vytrvalost, sílu břišního svalstva a sílu dolních a horních končetin. Jmenovitě se jednalo o „YO – YO“ test, bench press, hluboký dřep a vznos. Hodnocení byly ve čtyřech stupních úspěšnosti. Nejlepší jedinci získali hodnocení „výborné“, následovalo „nadprůměrné“, „průměr – limit pro setrvání“ a „nedostatečný limit“. Hodnocení probíhalo systémem 1RM. Testování proběhlo na úvod přípravy, uprostřed a na konci.

Pozitivní faktory:

- progresivní strategie metodiky přípravného období



Negativní faktory:

- absence brankářských tréninků
- nepříliš vypovídající volba testů vzhledem k povaze florbalu

### *FBC Plzeň*

První měsíc přípravy, květen, byl u juniorů Plzně čistě ve znamení rozvoje kondice. Konkrétně se jednalo o dlouhé tratě v nízké intenzitě formou cyklistiky a běhu, krátkých sprintů a posilování středu těla a dolních končetin. Atletické tréninky začínaly atletickou abecedou a individuálním protažením. Herním činnostem se hráči v květnu nevěnovali. Tréninkové plány v tomto měsíci připravoval přechozí šéftrenér mládeže.

V červnu pokračovali v rozvoji kondice již zmíněnou formou a přibyl jeden herní trénink týdně, který měl ale spíše „udržovací“ účel. Hráči se nevěnovali nácviku nových systémů a kombinací. Herní tréninky se odehrávaly společně s A-týmem mužů.

V červenci se většina tréninků změnila na individuální. Ty obsahovaly polohové běhy na krátké tratě s vysokou intenzitou, posilování středu těla, zad a dolních končetin a skákání přes švihadlo ve vysoké intenzitě po dobu 60 sekund ve čtyřech opakováních krátce po sobě. Každý týden hráči povinně zaznamenávali na video kompenzaci prováděnou protahováním. Společné tréninky byly ve znamení rozvoje výbušnosti a dynamiky, po kterých následovaly dvě až tři herní cvičení, nebo samotná hra. V rámci přípravy se hráči v tomto měsíci zúčastnily turnaje Prague Games. Co se turnajů týče, jednalo se o jediný v přípravném období.

Srpen začal pětidenním kempem, který byl zaměřen na rozvoj individuálních herních cvičení a zdravotní tělesné výchovy. Trenér juniory v jednotlivých blocích vzdělával v tom, jak funguje tělo sportovce, jak správně regenerovat, nebo jak by měla vypadat vhodná strava. Po kempu následovalo pět kondičních tréninků, které byly obsahem identické těm červencovým. Od desátého srpna proběhlo pětidenní celoklubové soustředění v Nečtinech, jež bylo opět ve znamení rozvoje kondice. Ve zbylé části měsíce hráči absolvovali sedm společných tréninků a dvě regenerace. Čtyři z těchto tréninků byly herní a tři kondiční. Na herních trénincích už se hráči věnovali nácviku herních činnosti jednotlivce a herních

systémů. Na kondičních trénincích probíhal rozvoj rychlosti, rychlostní vytrvalosti a výbušnosti dolních končetin. V rámci regenerace junioři navštívili vířivku a saunu.

13. září proběhlo první soutěžní utkáním. Dva týdny před ním byly ve znamení superkompensace, volnějších kondičních tréninků a nácviku herní taktiky. Herní tréninky se odehrával třikrát týdně a junioři se na nich věnovali především postupnému útoku, protiútku, bránění protiútku, kontrole balonku, nácviku početních výhod a nevýhod, standartním situacím a zónové hře. Pokud to podmínky umožňovaly, scházeli se hráči skrze celou přípravu jednou týdně u video-rozboru se šéftrenérem mládeže. Rozbor byl vždy aktuální vzhledem k tématu mikrocyklu.

Co se brankářů týče, měli před každým herním tréninkem odlišnou rozcvičku a pokud nebyly vytěžováni v rámci týmových cvičení, měli připravené odlišné brankářské cvičení. Dále se jednou týdně scházeli v rámci speciálních brankářských tréninků pod vedením brankáře A-týmu mužů.

Příprava juniorů FBC byla konzervativnějšího rázu. Začátek se odvíjel téměř bez herního nácviku. Na místo toho trenéři zařadili převážně kondiční tréninky. Nepoměr herního nácviku a rozvoje kondice se od druhého měsíce pomalu začal vyrovnávat. V posledním měsíci se situace obrátila a tým se zaměřil převážně na rozvoj herních dovedností a kombinací. V rozhovoru trenér Hrdlička hovořil o tom, že začátek přípravy je čistě ve znamení nabrání kondice, a to stylem dlouhé tratě v nižší intenzitě. „*Využíváme pro to buď běhy, nebo cyklistiku. Po nabrání kondice, zhruba dva měsíce před startem soutěže, přecházíme do módu rychlosti, rychlostní vytrvalosti a výbušnosti dolních končetin. Zhruba jeden až dva týdny před soutěží ordinuji týden superkompensace (volnější tréninkový plán). Poslední týden před soutěží ladíme herní prvky (Hrdlička, 2021).*“

Testování, které u juniorů FBC Plzeň proběhlo na začátku a na konci přípravy cílilo na ověření zdatnosti svěřenců ve výbušnosti, hbitosti, síle dolních končetin, síle flexorů kyčle, rychlostní vytrvalosti a pohyblivosti. Jmenovitě se jednalo o 100 metrů sprint, T-test, trojskok z místa, leh-sedy, 1500 metrů běh a hluboký předklon v sedu. Trenéři na základě testování sledovali progres hráčů v rámci předsezónní přípravy družstva.

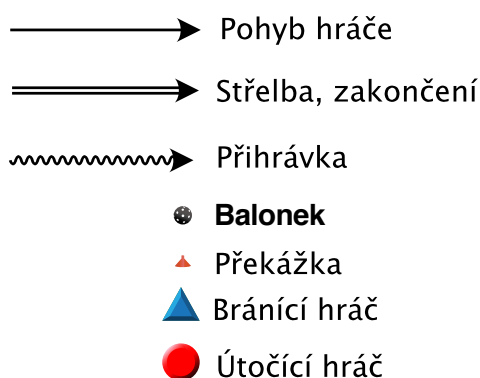
Pozitivní faktory:

- důraz na regeneraci i v individuální přípravě
- vzdělávání v rámci zdravotní tělesné výchovy

Negativní faktory

- konzervativnější přístup k přípravnému období
- velmi nízký počet herních tréninkových jednotek

### 5.2.5 VYBRANÁ TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA



Obrázek 2: Grafické značení (Vlastní, 2021)

*Tatran Střešovice*

**Datum a čas:** 1.6.2020 12:30 – 13:50

**Místo:** Stodola Aréna Střešovice

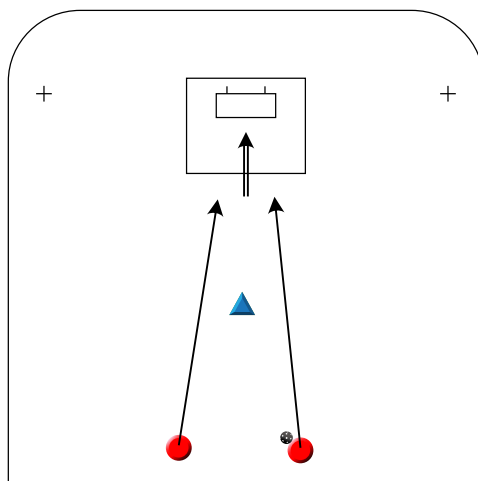
**Počet hráčů:** 25 (2 brankáři)

**Počet trenérů:** 3

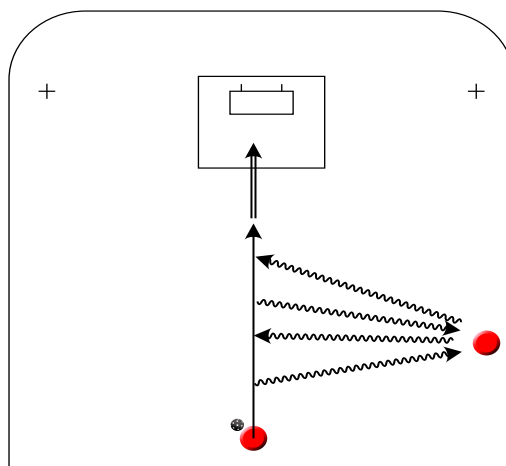
**12:30 – 12:40 Hra 3 na 3 na malém prostoru.** (Cílem je pouze udržet balonek po co nejdělsí dobu. Tým, který prohrál, je odměněn dřepem s výskokem. Cvičení je prováděno ve třech krátkých a intenzivních intervalech.)

**12:40 – 12:45 Rozevička** (cca 30% dynamická, 70% statická; rozchytání brankáře střelbou ze střední vzdálenosti z pohybu)

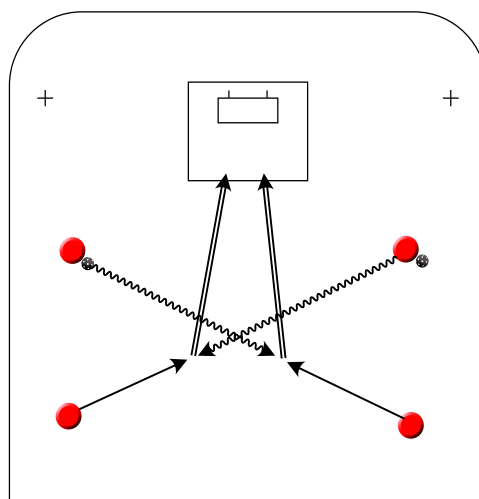
**12:45 – 12:55 Čtyři po sobě jdoucí cvičení herních situací** (družstvo rozděleno na dvě poloviny; cvičení zrcadlově na obou stranách; v rámci cvičení hráči své role systematicky mění)



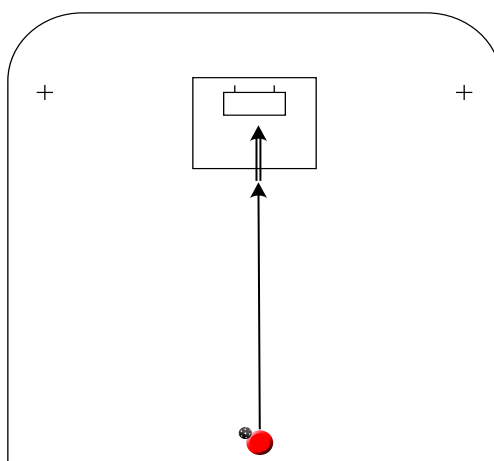
Obrázek 3: Situace 2 na 1 (Vlastní, 2021)



Obrázek 4: Únik po dvojnásobné kombinaci s „nahrávačem“ (Vlastní, 2021)



Obrázek 5: Střelby z první z pravé a levé strany (Vlastní, 2021)



Obrázek 6: Samostatný nájezd (únik) (Vlastní, 2021)

**12:55 – 13:00 Pauza; organizační pokyny trenéra**

**13:00 – 13:30 Hra 5 na 5 na celém hřišti (ve vysokém tempu; chvílemi power-play na jedné ze stran)**

**13:30 – 13:45 Řada komplexních posilovacích cviků pod vedením asistenta trenéra**

**13:45 – 13:50 Řada kompenzačních cviků pod vedením asistenta trenéra**

**13:50 – Závěr tréninku**

Trénink proběhl bez sebemenších nežádoucích projevů chování některého z hráčů. Přístup týmu vypadal téměř profesionálně. Trenéři efektivně využívali veškerý čas a nenastávali tak žádné prostoje.

Pozitivní faktory:

- přístup hráčů
- organizace na vysoké úrovni

Negativní faktory:

- žádné

*FBC Plzeň*

**Datum a čas:** 2.9.2020

**Místo:** Hala Lokomotiva II

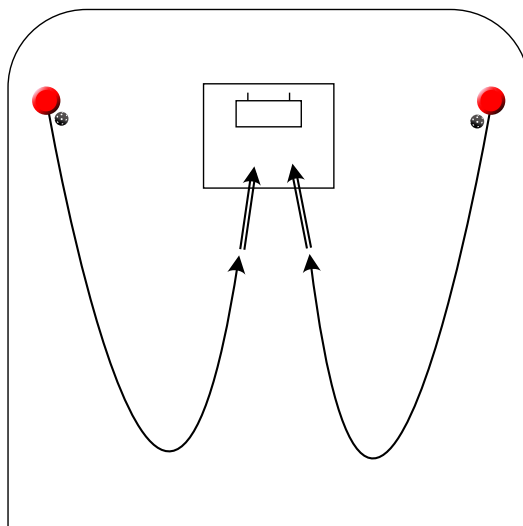
**Počet hráčů:** 36 (4 brankáři); junioři + dorost

**Počet trenérů:** 3

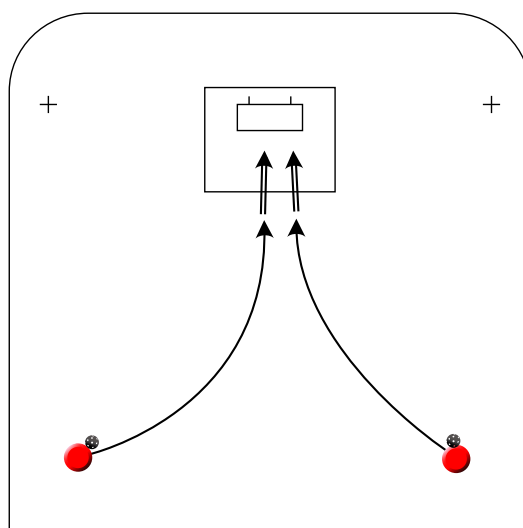
**18:00 – 18:03 Individuální zahřátí a protažení**

**18:03 – 18:05 Úvodní porada s trenérem**

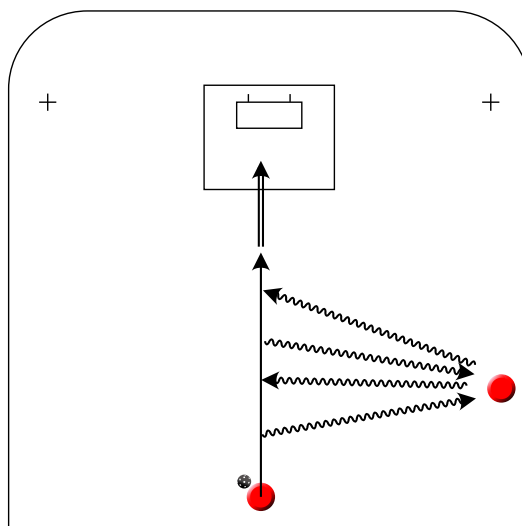
**18:05 – 18:20 Více jednoduchých cvičení v krátkých intervalech** (družstvo rozděleno na dvě poloviny; cvičení zrcadlově na obou stranách; v rámci cvičení hráči své role systematicky mění)



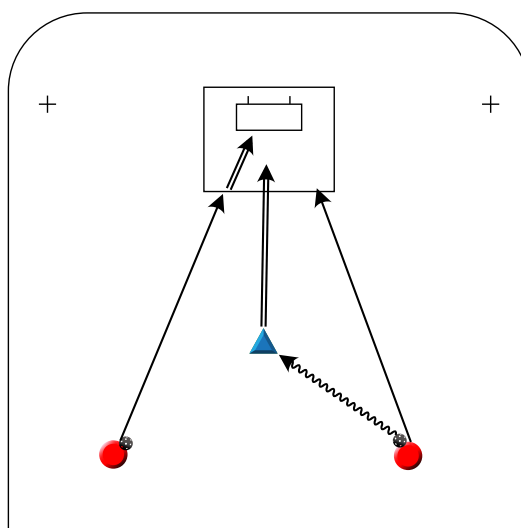
Obrázek 7: Výběh z úrovně brankové čáry se zakončením (Vlastní, 2021)



Obrázek 8: Výběh od poloviny hřiště se zakončením (Vlastní, 2021)

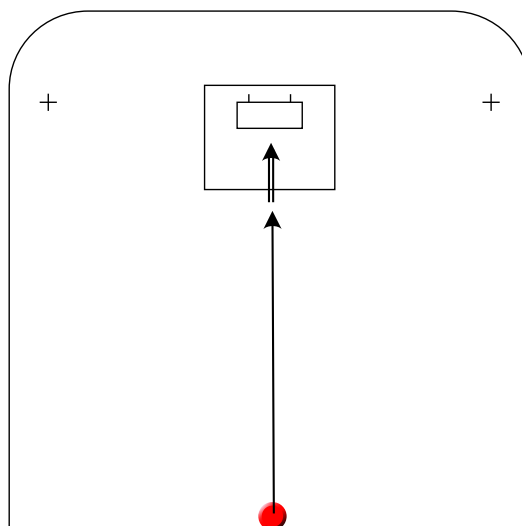


Obrázek 9: Únik hráče po dvojnásobné kombinaci s „nahrávačem“ (Vlastní, 2021)



Obrázek 10: Situace 2 na 1 po střele obránce (Vlastní, 2021)

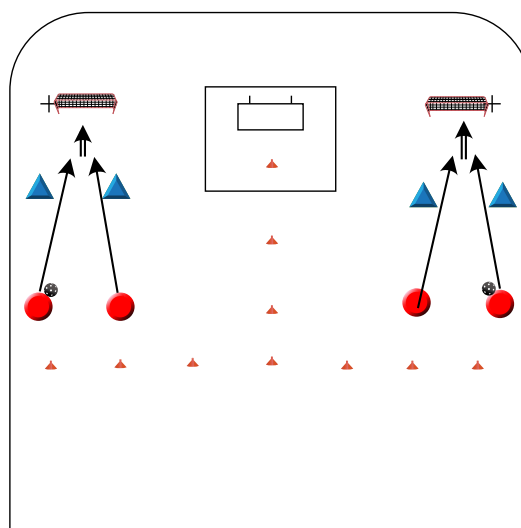




Obrázek 11: Samostatný nájezd (únik) (Vlastní, 2021)

**18:20 – 18:23 Pauza a instrukce trenéra k dalšímu průběhu tréninku**

**18:23 – 18:30 Cvičení situace 2 na 2 (čtveřice se střídá, pokud je vstřelen gól, nebo pokud se obránce zmocní balonku; cvičení probíhá na každé čtvrtině hřiště)**



Obrázek 12: Cvičení situace 2 na 2 (Vlastní, 2021)

**18:30 – 18:55 Standartní hra 5 na 5 (střídání po 45 s)**

**18:55 – 19:15 Hra 3 na 3 na obou polovinách hřiště** (gól platný pouze po střele „z první“; střídání po vstřelené brance)

**19:15 – 19:30 Standartní hra 5 na 5** (střídání po 45s)

### **19:30 Závěr tréninku**

Trénink obsahoval dlouhé prostoje a přístup hráčů byl chvílemi laxní. Naopak hlavní trenér se viditelně snažil hráče „rozpohybovat“ a motivovat. Posledních 30 minut trénink vedl pouze hlavní trenér. Individuální rozcvičení bylo hráči evidentně zneužíváno pro jiné, s tréninkem nesouvisející, aktivity.

Pozitivní faktory:

- přístup trenérů k tréninku
- individuální přístup asistentů hlavního trenéra k jednotlivým hráčům

Negativní faktory:

- prostoje
- individuální protažení hráčů

## 6 DISKUSE

V práci jsem se zaměřil na srovnání přípravných období vybraného pražského a plzeňského juniorského oddílu. Tento výběr jsem uskutečnil na základě opačných výsledků zástupců těchto krajů v uplynulých letech skrze republikové soutěže. Také jsem se mnoho let věnoval florbalu v jednom z plzeňských družstev. Kromě konkrétních rozdílů přípravných období zde zmíním i obecné rozdíly mezi oddíly, které do kvality přípravy taktéž promlouvají.

Některé odlišnosti komparovaných oddílů jsou zřejmé už při naprosto povrchním pohledu na strukturu florbalových soutěží v České republice a na historii umístění A-týmu. I tento pohled je pro práci směřodatný, ač se zaměřuji konkrétně na přípravné období. Tatran Střešovice je, na základě teoretické části práce, historicky bezkonkurenčně nejúspěšnější oddíl na našem území. I díky tomu má lepší přístup k financím minimálně skrze sponzory. Na druhou stranu jsou tyto zdroje téměř nesrovnatelné oproti populárnějším sportům na našem území. Díky tomu, že pražský celek bude zřejmě lépe finančně zabezpečen než ten plzeňský, má některé záležitosti po zásluze usnadněné. Konkrétně se jedná o zaopatření zázemí pro pravidelné tréninky, trenéry na vysoké úrovni, nebo i tréninkové pomůcky. Úspěchy A-týmu se bezesporu promítají do obecné kvality oddílu. Dále vidím nespornou výhodu Tatranu v jeho renomé. Díky němu má přísun kvalitních hráčů, s nimiž mají zákonitě trenéři příjemnější práci, nežli s hráči, kteří florbal neberou natolik vážně. Tuto skutečnost jsem mohl pozorovat při návštěvách jednotlivých tréninků obou družstev. Mladého florbalistu jistě lépe motivuje potencionální účast v nejvyšší lize než v lize národní. Další důležitý faktor hraje geografie. S oběma trenéry jsme se shodli na tom, že v Plzni působí vysoký počet oddílů na přepočít obyvatel. Pokud máme totiž na menším území více oddílů, jejich kvalita s počtem přirozeně klesá i díky omezenému počtu nadaných sportovců.

Pokud se přesunu k problematice přípravného období, kterému se práce věnuje, je rozdílů taktéž několik. Nejzásadnější rozdíl vidím v obecném pojetí přípravného období a jeho metodice. Na jedné straně máme část ročního tréninkového cyklu, který se tolik od ostatních částí neliší. Herní činnosti se procvičují neustále, jen se zápasové zatížení vymění za rozvoj síly a kondice. Na druhé straně máme naprosto odlišnou metodu, která se zbytku sezóny podobá jen zdaleka. V prvním měsíci se pouze nabírá kondice a rozvíjí síla. Důsledný trénink herních činností započal až měsíc před začátkem soutěže. Která metoda je lepší? Pokud se zaměřím na naprosto základní teorie motorického učení, tak Jansa (2009) praví, že veškeré vědomosti, dovednosti a návyky získává člověk ve svém životě hlavně učením.

Zjednodušeně bychom mohli říci, že učení je proces, v němž si člověk osvojuje nové poznatky (vědomosti) a činnosti (dovednosti a návyky) a rozvíjí své schopnosti. Už tento fakt podle mého představuje problém pro druhou metodu přípravného období. Pokud po určitou dobu naprosto omezíme nácvik herních činností a taktiky, tak nás družstvo užívající první metodu v těchto aspektech zákonitě předčí. Podcenění tréninku v přípravném období nebo jeho podstatné zkrácení má většinou za následek stagnaci výkonnosti (Dovalil 2009). I na základě těchto argumentů vidím jako vhodnější metodiku přípravného období tu, kterou zvolil trenér Tatrana. V případě FBC Plzeň respektuji, že měli omezený přístup do prostor sloužícím společnému tréninku. Tudíž trenéři namísto toho zařazovali individuální kondiční tréninky.

V přípravném období je také důležité eliminovat jednostranné zatížení zařazováním všestranných cvičení a postupně adaptovat družstvo na závodní období, což oba oddíly splňovaly. Naopak mě u obou celků překvapila volba fyzických testů. Ani v jednom případě se testy objektivně příliš nepřibližovaly zatížení v zápase. Jako vhodnější volbu shledávám testovou baterii organizace Český florbal, kterou nalezneme na jejich webové stránce. V té se nachází zkoušky hbitosti, laterálních pohybů, změny směru, nebo herních činností jednotlivce (ceskyflorbal.cz, 2021).

Jak už jsem v práci zmiňoval, trenéři plzeňských juniorů nedostávali ani zdaleka takový prostor v hale, jaký by si představovali. To samozřejmě promluvilo i do pravidelnosti a četnosti tréninků. Ta je v přípravném období, stejně jako ve všech ostatních, velice důležitá. Momentální dosahovaný výkon nelze považovat za jediné kritérium správnosti tréninku, je nutné posuzovat celkový stupeň rozvoje v mnohem širším záběru. Jde také o vytvoření návyku na pravidelný trénink, vypěstovat a posilovat k němu trvale kladný vztah (Dovalil 2009). Dostatečnou četností tréninkových jednotek zajistíme neustálý rozvoj psychomotorických procesů. Samozřejmě nadměrný počet tréninků může vést k přetrénovanosti. To se ale ani u jednoho z testovaných neobjevilo.

U plzeňského oddílu bych rád vyzdvihl dvě věci. První je ta, že skrze celou přípravu probíhaly speciální tréninky brankářů pod vedením brankáře A-týmu. Druhá se týká vědomostního rozvoje svěřenců díky iniciativě hlavního trenéra. Konkrétně se jednalo o oblast zdravotní tělesné výchovy. V rámci tohoto tématu mě potěšilo, že se oba týmy pravidelně oddávaly společné regeneraci a kompenzačním cvičením. Z vlastní zkušenosti vím, že v prostředí florbalu téma regenerace nemá mnoholetou tradici.

V otázce realizačního týmu nelze ani jednomu z oddílů objektivně něco vytknout. V obou případech se přípravě věnoval hlavní trenér, asistent (asistenti) a kondiční trenér. V případě FBC Plzeň u týmu fungovali navíc trenér brankářů a šéftrenér mládeže v roli video-trenéra. Naopak asistenti se trénink od tréninku různě střídali. U pražského celku vidím bonus v tom, že se hlavní trenér věnuje klubu na plný úvazek, a že má již několik let k ruce stabilně asistenta trenéra s trenérskou licenci. Pro upřesnění zmíním, že p. Menhart zastává v klubu ještě pozici generálního manažera. Tudíž se v rámci klubu nevěnuje pouze trénování juniorů. Takto obsazené realizační týmy z mého subjektivního pohledu odpovídají funkčnímu konceptu florbalového oddílu.

Závěrem zmíním, že v případě Tatranu Střešovice se jedná o dlouholetý fungující koncept práce s juniory nejen v rámci přípravného období. Naopak spolupráce FBC Plzeň s p. Hrdličkou je stále relativně nová. Ale i tak je jeho práce u družstva vidět a hodnotím ji jako ambiciózní a kvalitní v rámci možností klubu.

## 7 ZÁVĚR

Cílem práce bylo popsat přípravné období a zjistit jeho rozdíly u vybraného plzeňského a vybraného pražského oddílu. Pro získání materiálů ke komparaci jsem navštěvoval tréninkové jednotky obou družstev a hovořil s jejich trenéry. Ti mi zároveň poskytl množství materiálů související s přípravou jejich svěřenců. Poté, co skončila tato část ročního tréninkového cyklu jsem se pustil do samotné komparace.

Stěžejním rozdílem se stala zvolená metodika trenérů, která sama o sobě představovala největší rozdíl. Jako druhý největší rozdíl jsem určil rozdílné možnosti pro pravidelné trénování. V případě plzeňského celku do toho bohužel promlouvá omezený čas pro tréninky v hale.

Práce taktéž obsahuje podrobné rozebrání problematiky týkající se témat florbalu ve světě a u nás, obecného i florbalového sportovního tréninku, rozvržení florbalových kategorií v Českém florbale a podrobnější charakteristika kategorie juniorů.

Věřím že na tuto práci lze navázat například např. komparací kompletních reprezentací krajů nebo s více než jedním zástupcem kraje. Dále lze v tomto smyslu prozkoumat i jiné části ročního tréninkového cyklu nebo jiné věkové kategorie.

## 8 RESUMÉ

Tato práce je zaměřena na srovnání přípravných období vybraného plzeňského a vybraného pražského florbalového týmu, jelikož je výkonnost v těchto geografických oblastech rozdílná. Pro komparaci jsem zvolil oddíly FBC Plzeň a Tatran Teka Střešovice. Srovnávání započalo prvním tréninkem, který následoval po předchozí sezóně a končil před prvním zápasem nadcházející sezóny.

Práce popisuje a porovnává přípravné období vybraných družstev. Jako zdroj informací posloužily návštěvy tréninkových jednotek, rozhovory s trenéry a jimi poskytnuté materiály. Konkrétními oblastmi zkoumání se stalo zázemí oddílů, složení realizačního týmu, úroveň a četnost tréninků, metodika volená pro předsezónní období a vybraná tréninková jednotka.

## 9 SUMMARY

This Bachelor Thesis deals with the comparison of the preparatory periods of the selected Pilsen and Prague floorball team because there is a different performance in these geographical areas. To compare it I decided to choose the floorball clubs FBC Plzeň and Tatra Teka Střešovice. The comparison started with the first training that followed after the previous season and ended before the first match of the upcoming season.

The Bachelor's Thesis describes and compares the preparatory periods of the selected teams. Visits of training units, interviews with coaches and materials provided by them were used as a source of information. The specific areas of research were the background of the floorball clubs, the composition of the implementation team, the level and frequency of trainings, the methodology chosen for the pre-season period and the selected training unit.



---

**SEZNAM LITERATURY****Tištěné zdroje:**

1. BOMPA, O. Tudor. *Periodization Training for Sport*. Leeds: Human Kinetics, 1999. ISBN 9780880118408.
2. KOČÁREK, Eduard. *Biologie člověka*. Praha: Scientia, 2010. ISBN 978-80-86960-48-7.
3. MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-348-x.
4. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
5. KUHN, K. *Vytrvalostní trénink*. České Budějovice: Kopp, 2005. ISBN 80-7232-252-4.
6. DOVALIL, Josef. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
7. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
8. BUKAČ, Luděk a Josef DOVALIL. *Lední hokej: trénink herní dokonalosti*. Praha: Nakladatelství Olympia, 1990. ISBN 80-7033-024-4.
9. JANSA, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
10. TÄUBER, Jaromír. *Strategické materiály Fbc Plzeň 2021*. Plzeň, 2021.

**Internetové zdroje:**

1. International Floorball Federation (IFF), [online]. © 2017 [cit. 26.1.2021]. Dostupné z: <https://floorball.sport/iff-events/rankings/>
2. Innebandy Magazinet *Topp 10: Världens bästa spelare 2020* [online] ©2021 [cit. 26.1.2021]. Dostupné z: <https://innebandymagazinet.se/2021/01/07/topp-10-varldens-basta-spelare-2020-123>
3. *Fyziologie sportovních disciplín* [online]. 2010,
4. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie\\_sport/index.html](https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/fyziologie_sport/index.html)
5. Český florbal, *Testová baterie 2016-2021*, Praha, 2016. Dostupné z:
6. <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/mladez/testovani-mladeze>
7. <https://www.ceskyflorbal.cz/superliga-muzi/>
8. <https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/predpisy/smernice>
9. <https://www.tatranflorbal.cz/zobraz.asp?t=historie>

**Ústní zdroje:**

1. Téma: Přípravné období ve florbale. Interview s Jakubem Menhartem, trenér Tatran Tecka Střešovice. Praha 11.9.2020
2. Téma: Přípravné období ve florbale. Interview s Jakubem Menhartem, trenér Tatran Tecka Střešovice. Plzeň 19.3.2021
3. Téma: Přípravné období ve florbale. Interview s Matoušem Hrdličkou, trenér Fbc Plzeň. Plzeň 18.3.2021

## SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

### Seznam obrázků:

Obrázek 1: Výkon hráče florbalu (www.florbalovytrener.cz, 2021)

Obrázek 2: Grafické značení (vlastní,2021)

Obrázek 3: Situace 2 na 1 (Vlastní, 2021)

Obrázek 4: Únik po dvojnásobné kombinaci s „nahrávačem“ (Vlastní, 2021)

Obrázek 5: Střelby z první z pravé a levé strany (Vlastní, 2021)

Obrázek 6: Samostatný nájezd (únik) (Vlastní, 2021)

Obrázek 7: Výběh z úrovně brankové čáry se zakončením (Vlastní, 2021)

Obrázek 8: Výběh od poloviny hřiště se zakončením (Vlastní, 2021)

Obrázek 9: Únik hráče po dvojnásobné kombinaci s „nahrávačem“ (Vlastní, 2021)

Obrázek 10: Situace 2 na 1 po střele obránce (Vlastní, 2021)

Obrázek 11: Samostatný nájezd (únik) (Vlastní, 2021)

Obrázek 12: Cvičení situace 2 na 2 (Vlastní, 2021)

**Seznam tabulek:**

Tabulka 1 – Popisující rámcové schéma periodizace ročního tréninkového cyklu (Dovalila) (2002)

Tabulka 2 – Mužské kategorie podle věku (Ceskyflorbal.cz, 2021)

Tabulka 3 – Ženské kategorie podle věku (Ceskyflorbal.cz, 2021)

Tabulka 4 – Mikrocykly přípravného období – Květen (Menhart, 2021)

Tabulka 5 – Mikrocykly přípravného období – Červen (Menhart, 2021)

Tabulka 6 – Mikrocykly přípravného období – Červenec (Menhart, 2021)

Tabulka 7 – Mikrocykly přípravného období – Srpen (Menhart, 2021)

Tabulka 8 – Mikrocykly přípravného období – Září (Menhart, 2021)

---

## PŘÍLOHY

### Rozhovor s trenérem Tatran Teka Střešovice, Jakubem Menhartem

**Datum:** 11.9.2020

**Razím:** Jak jsi spokojený s podmínkami v klubu?

**Menhart:** Co se týče podmínek sportovní zázemí, materiální máme jedno z nejlepších v České republice. Tím že disponujeme halou na tatranu, která je sice starší, na druhou stranu nám poskytuje celé zázemí, co my potřebujeme, mimo jiné hřiště posilovnu, vedlejší tělocvičny, venkovní posilovnu. V tomto si není na co stěžovat. Plus tady máme další tělocvičny k dispozici a další nová hala se staví.

**Razím:** Máš nějaké omezení z vedení, nebo si můžeš dělat co chceš?

**Menhart:** Je daná vize, strategie oddílu, a v těchto mantinelech se musím pohybovat. Pořád je to o tom, že díky nějakému pravidelnému setkávání, řešení těch věcí, to neustále posouváme dál. Mám nastavené meze, mantinely, v kterých se můžu libovolně pohybovat, ale musí to korespondovat s vizí oddílu jako takového a s těmi cíli, které máme nastavené.

**Razím:** A jsi takto spokojený?

**Menhart:** Jojo, určitě.

**Razím:** Myslíš si, že předsezónní letní příprava je pro tvůj tým dostačující? Je to poměrně obecná otázka, tak se omlouvám.

**Menhart:** Myslíš jako časový horizont? Nebo z jakého úhlu pohledu to myslíš?

**Razím:** Časový horizont mě až tolik nezajímá, protože je každoročně téměř totožný. Ale jestli jste nebyly omezeni například koronavirem a sním spojenými opatřeními.

**Menhart:** Letní příprava juniorů je relativně nastavená dobře, pořád fungujeme v amatérském prostředí. Ale my se snažíme ke klukům přistupovat jako k profesionálům. Máme celosezónní rámec tréninků. Nerozlišujeme tolik tréninky v letní přípravě a v sezoně. Jsme totiž minimálně 2x týdně na hokejkách. Do toho zařazujeme hodně „core“ tréninků a rozvoj silových schopností. Budeme v tom pokračovat i nadále. Teď sice v sezoně budeme

mít 3 tréninky v hale plus jeden trénink na dovednosti a posilovnu. Před každým tréninkem chceme zařazovat věci na koordinaci a na rychlost a po tréninku věci na „core“. A toto budeme dodržovat v rámci celé sezony. Takže nejde úplně říct, že bychom oddělovali letní přípravu a sezonu. Chceme dodržovat jakýsi kontinuální proces.

**Razím:** Jaké si myslíš, že jsou největší rozdíly v kategoriích, kterými se zabýváš?

**Menhart:** Mapa florbalu je v naší republice hodně nevyrovnaná. Dává to trochu smysl, nicméně vedení se snaží o vyrovňování úrovně. Nemyslím si ale, že se to může povést. Je to dané zázemím, podmínkami, geograficky. Praha je v tomto hodně napřed. Jsou tady 4 top týmy a další které jsou lehce pod vrcholem a v rámci republikového průměru jsou dost vysoko. Pak jsou tu ještě Ostrava a Vítkovice, které se částečně tomu zázemí vyrovnávají, ale jinak se soutěž nevyrovnává. A nemyslím si, že je cesta to neustále rozšiřovat. Důležitější je vytvářet podmínky, v kterých se hráči budou moci rozvíjet. V tuto chvíli není juniorka nastavená tak, aby připravovala hráče na mužské soutěže. A i co se týče regionální úrovně, tak by měla být jakási pyramida a nastavená smysluplná spolupráce. V některých případech je problém ego, kdy spolu týmy bojují, místo toho, aby spolupracovaly.

**Razím:** Jsou hráči už v juniorské kategorii nějak materiálně motivováni?

**Menhart:** Finančně podporováni nejsou. Od juniorského věku, i některé top dorostence, máme hráče pod smlouvami. A hráči od juniorského věku jsou podporováni formou vybavení. Je daný rozpočet pro tým a formou ročního příspěvku se z něj získává vybavení pro hráče.

**Razím:** Už jen smlouva vypadá jako dobrá motivace, díky které to hráči můžou brát vážně.

**Menhart:** Určitě ano.

**Razím:** Jaké jsou vaše ambice pro nadcházející sezonu?

**Menhart:** Ambice máme rozdělené. Můj cíl je připravit co největší počet hráčů, kteří se následně budou moci zapojit do mužského oddílu. Buď do našeho „A“ týmu, což bývají maximálně 2 hráči, nebo 3-4 hráče do průměrného týmu v superlize, potažmo 1. lize. Toto pro mě představuje úspěch. Co se týče týmových ambicí, tak to jsou ty nejvyšší. Máme na to hráče, takže by bylo chybou takové ambice nemít.

**Razím:** Jak jsi spokojen s počtem a individuální kvalitou tvých svěřenců?

**Menhart:** Počet máme velký, možná největší možná největší možný, z kterého můžeme vybírat. Už v dorosteneckém oddíle se snažíme mít široký a silný kádr. V dorosteneckém

věku sem přichází dost hráčů z jiných týmů. Je to dané zase zázemím, především tím, že máme vlastní ubytovnu. Chodí sem i na studia, což je pro nás konkurenční výhoda. V dorostenecké kategorii máme první filtr, přes který se ne všichni dostanou. V juniorech začínáme každoročně na daném počtu zhruba 27 juniorů a dalších 7-8 dorostenců, kteří jdou do letní přípravy. A z toho vzejde zhruba 23-24 hráčů. Také hodně záleží, kolik juniorů se prosadí do „A“ týmu. Pokud se dostanou do „A“ týmu, tak netrénují s juniory.

**Razím:** Prvně slyším o možnosti ubytování v rámci týmu. Jsou ještě jiné benefity, které ze strany týmu zjednodušují hráčům život?

**Menhart:** Benefit je areál jako takový, do kterého ubytování spadá. Sice to hráči nemají zadarmo, ale ve srovnání s konkurencí, je zdaleka nejlevnější. K tomu hráči mohou zdarma využívat areál. Mohou navštěvovat posilovnu v komerčně nezajímavé časy. Mohou využívat hřiště na badminton a další sportoviště.

**Razím:** Na stánkách jsem našel, že provozujete v rámci juniorů i „B“ a „C“ družstva. Jaké mají členové těchto družstev podmínky? Mají například méně tréninků? Hrají nějakou soutěž?

**Menhart:** Za to, že máme tyto družstva jsem velmi rád, jelikož mají chuť hrát. Mají trochu jiné podmínky. Trénují pouze 2x týdně a jsou někdy na malém hřišti.

**Razím:** Funguje to tak, že hráči mezi těmto oddíly fluktují?

**Menhart:** Vzhledem k tomu, že do dorostu jsou jedno ročníková družstva, tak se najednou ve dvou ročníkovém dorostu objeví velké množství hráčů a 5-6 se jich přeřazuje do „B“ týmu. Toto je fakticky první filtr. V juniorech pak hráči mění úrovnostně rozdílné týmy už výjimečně. Zhruba jeden hráč jde během sezony nahoru a 5-6 hráčů před sezonou dolu.

**Razím:** Jaké nároky na tebe má oddíl? Jsou pevně stanovené?

**Menhart:** Tady je to složitější, jelikož nároky kladu já sám sobě. Je to způsobeno mou dvojrolí, jelikož jsem zároveň manažer a trenér oddílu. Nekladu si nároky, co se týče umístění, ale jsou kladeny dlouhodobou vizí.

**Razím:** Zodpovídáš se někomu?

**Menhart:** Zodpovídám se jako manažer výkonnému výboru.

**Razím:** Vytvořila na tebe má přítomnost tlak?

**Menhart:** Asi ne.



**Razím:** Můžeš prosím představit realizační tým, případně na jaký úvazek se týmu věnují?

**Menhart:** V rámci juniorů jsem já jako hlavní trenér a asistent Jan \*\*\*\*\*. Spolupracujeme spolu už 3 roky. Honza je tu už zhruba 7 let. Přišel jako tatínek a postupně se zapojil. Funguje jako asistent trenéra, a i jako vedoucí týmu. Zařizuje věci jako jsou jízdenky, jídlo, nebo ubytování. Externě využíváme Pavla \*\*\*\*\* ohledně kondice. Ideálně bychom měli vlastního kondičního trenéra, ale z hlediska prostředků to není priorita.

**Razím:** Chápu to tedy tak, že jste 2 na plný úvazek.

**Menhart:** Ne. Já jsme na plný úvazek, ale jako manažer, ne jako trenér. A Honza nám věnuje svůj čas dobrovolně.

**Razím:** Jakých turnajů jste se v létě zúčastnily?

**Menhart:** My máme stabilně nastavenou letní přípravu. První turnaj, kterého se účastníme je Hummel Open Game. To je ale spíš dojezd sezony. Do letní přípravy spadá Prague Games, Czech Open a vrchol je Unyp. Tam už testujeme sestavu a je to vrcholný turnaj přípravy.

**Razím:** Co od těchto turnajů čekáš?

**Menhart:** Záleží, který to je. Kromě Unypu jsou týmy ročníkově, takže se hráči nepotkají v sestavě, v které se budou účastnit sezony. V tom případě se jedná o doplněk letní přípravy. Maximálně na těchto turnajích hodnotíme individuální kvality. Unyp bereme trochu víc vážně. Bereme širší kádr a testujeme různé sestavy.

**Razím:** Jak bys hodnotil dosavadní průběh přípravy juniorů?

**Menhart:** Letos to bylo ovlivněné korunou. Ale junioři byly v karanténě jen 10 dní, takže nemůžu říct, že to bylo nějak významné, ale bylo to nepříjemné. Jsem celkem spokojený. Škoda že na Unypu jsme vypadly ve čtvrtfinále po nájezdech. To ale neberu jako nějakou tragédii. Myslím si, že to nemá nijak významný vliv na sezonu. Jsem rád, že jsme vyzkoušeli nějaké vazby, které mohou fungovat. Také jsme si mohli otestovat jednotlivé hráče, jakým způsobem fungují, jak mají nastavené ambice, jak dokážou fungovat pod větším tlakem a kolik dokážou obětovat. To byly naše cíle, vyzkoušeli jsme si všechno a s tím jsem spokojený.

**Razím:** Jak moc vás ovlivnil Korona virus? Pouze těmi deseti dny, nebo i více?

**Menhart:** Asi jen těma deseti dny. Sice jsme museli dodržovat všechna opatření, ale to naše fungování neomezilo. Skupinu jsme rozdělovat nemuseli, za což jsem rád. Bereme to ale jako realitu a budeme všechno dodržovat vzhledem k tomu, že chceme odehrát sezonu.

–

### **Rozhovor s trenérem Tatra Teke Střešovice, Jakubem Menhartem**

**Datum:** 19.3.2021

**Razím:** Měli v přípravném období v minulém roce brankáři své tréninky a trenéry?

**Menhart:** Neměli. V nadcházející přípravě se to změní.

**Razím:** Jaké úrovně máš trenérskou licenci?

**Menhart:** Já mám licenci úrovně B. Asistent má licence úrovně C.

**Razím:** Máš jiné vzdělání spojené se sportem?

**Menhart:** Ne.

**Razím:** Kolikrát a kdy jste v přípravě hráče testovali?

**Menhart:** Hráče jsme testovali třikrát, a to na začátku, uprostřed a na konci.

**Razím:** V dokumentech, které jste mi zaslali, uvádíte, že k regeneraci využíváte saunu. Absolvovali jste v přípravě i jiné typy regenerace?

**Menhart:** Pokud byla příležitost, tak jsme hráčům doporučovali otužování formou studené sprchy. Samozřejmě jsou kompenzační cvičení.

–

### **Rozhovor s trenérem Fbc Plzeň, Matoušem Hrdličkou**

**Datum:** 18.3.2021

**Razím:** Kdo byli v přípravě tvoji asistenti u juniorů? Měl jsi po ruce stále asistenty?

**Hrdlička:** K dispozici jsem měl téměř na každém tréninku někoho ze tří mladších kluků z A-týmu. Nárazově mi pomáhal i šéftrenér mládeže.

**Razím:** Byli kluci z A-týmu nějakým způsobem za účast na trénincích juniorů ohodnocováni?

**Hrdlička:** Kluci se tréninků účastnili dobrovolně.

**Razím:** Měli kluci trenérské licence?

**Hrdlička:** Jeden měl nejnižší úroveň D. Zbylí kluci si jí budou dodělávat jen co to bude možné.

**Razím:** Jakou formou s vámi spolupracovala „paní na kompenzační cvičení“ a kondiční trenér?

**Hrdlička:** „Paní přes kompenzační cvičení“ je profesionální fyzioterapeutka a zároveň maminka jednoho z hráčů juniorky. Kondiční trenér se neúčastní tréninků, ale funguje pouze jako odborný konzultant pro trenéry. Oba se týmu věnují dobrovolně.

**Razím:** Jak moc se lišil tréninkový harmonogram brankářů od zbytku družstva?

**Hrdlička:** V první řadě mají v rámci herních tréninků odlišnou rozcvičku a pokud nejsou vytěžováni v rámci týmových cvičení, tak mají připravené své cvičení. Jako bývalý brankář jejich přípravě rozumím. Dále se jednou týdně účastnili tréninků pod vedením brankáře A-týmu.

**Razím:** Jakou formou jste v přípravném období absolvovali týmovou regeneraci?

**Hrdlička:** Jako základ se kluci pravidelně kompenzovali zatížením formou protažení. Dále jsme měli na červenec a srpen jednou týdně k dispozici saunu a vířivku. V individuálním plánu měli hráči pravidelně 3 čistě atletické tréninky a jednou týdně se povinně věnovali kompenzaci, kterou zaznamenávali na video. V rámci společných tréninků v červenci jsme se zaměřovali na výbušnost a dynamiku. Následovali 2-3 cvičení herní činnosti týmu, nebo hra.

**Razím:** Jaké prvky obsahovalo červencové testování?

**Hrdlička:** Testování obsahovalo 100 m sprint, T-test, trojskok z místa na výbušnost dolních končetin, sed-lehy za minutu a 1500m běh. Testování proběhlo během přípravného období dvakrát

**Razím:** Na co byl zaměřen kemp v Nečtinech a na co soustředění ve Strakoncích

**Hrdlička:** Nečtiny jsou má iniciativa. Obsah kempu byl rozvoj individuálních herních činností a na zdravotní tělesnou výchovu. Strakonice byly klasické celo-klubové soustředění a primárně bylo určené pro nabírání kondice.

**Razím:** V jakém poměru se u vás pohybovala kondiční a herní příprava v rámci přípravného období?

**Hrdlička:** Začátek přípravy je čistě ve znamení nabrání kondice, a to stylem dlouhé tratě v menší intenzitě. Využíváme pro to buď běhy, nebo cyklistiku. Po nabrání kondice zhruba dva měsíce před startem soutěže přeházíme do módu rychlosti, rychlostní vytrvalosti a výbušnosti dolních končetin. Cca jeden dva týdny před soutěží ordinuji týden superkompensace (volnější tréninkový plán. Poslední týden před soutěží ladíme herní prvky

**Razím:** A pokud bychom se měli bavit o herní činnosti v průběhu přípravného období, tak tomu jste se věnovali jak často?

**Hrdlička:** Jednou týdně kluci měli video-přípravu a až měsíc před soutěží zařazujeme herní záležitosti.

**Razím:** Na konci srpna jste měli tréninky na 4.ZŠ, hala Krašovská a 1. ZŠ. Na co byly tréninky v těchto prostorách zaměřeny?

**Hrdlička:** Na krašovské jsme trénovali herní činnosti a zbytek se týkal kondiční přípravy  
E-mailová konverzace s šéftrenérem Tauberem 23.3.

**Razím:** Mohl bys mi prosím prozradit, na jaké typy smluv pracují členové realizačního týmu vašich juniorů?

**J:** Všichni jsou na DPP. Ohodnocení jsou hodinově. Čistě dobrovolníky už nemáme asi dva roky. Ve většině případů to funguje tak, že si vyberou, jestli chtějí DPP nebo postupně zkracovat členské příspěvky v případě, že ještě hrají. Další variantou je odměna v podobě sportovního vybavení ve stejné ceně.