

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**MEZINÁRODNÍ SROVNÁVACÍ ANALÝZA
MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ A FLORBALOVÝCH
DOVEDNOSTÍ U KATEGORIÍ MLADŠÍCH A STARŠÍCH
ŽÁKŮ (POROVNÁNÍ ČESKÁ REPUBLIKA – AUSTRÁLIE)**
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Michaela Mašková

Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: Mgr. Karel Švátora

Plzeň 2020

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

V Plzni, 29. června 2020

.....
vlastnoruční podpis

RÁDA BYCH PODĚKOVALA PANU MGR. KARLU ŠVÁTOROVI ZA VELMI OCHOTNÉ VEDENÍ PRÁCE, POMOC, CENNÉ RADY A ČAS, KTERÝ MI VĚNOVAL. ZVLÁŠTNÍ PODĚKOVÁNÍ PATŘÍ TAKÉ OBĚMA TESTOVANÝM KLUBŮM FBŠ SLAVIA PLZEŇ A PENINSULA FLOORBALL CLUB ZA VSTRÍCNOST A POMOC PO CELOU DOBU TESTOVÁNÍ.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINAL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	7
ÚVOD	8
1 FLORBAL	9
1.1 HISTORIE FLORBALU	9
1.2 PRAVIDLA FLORBALU	9
1.2.1 Věkové kategorie	12
1.3 ÚROVEŇ FLORBALU	13
1.3.1 Česká republika	13
1.3.2 Austrálie	13
2 TESTOVANÉ FLORBALOVÉ KLUBY	15
2.1 ZALOŽENÍ KLUBŮ	15
2.2 CHOD KLUBŮ	16
2.2.1 Vedení	16
2.2.2 Trenéři	16
2.2.3 Rozhodčí	17
2.2.4 Finanční zajištění	18
2.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA	19
2.3.1 Tréninkové prostory	20
2.3.2 Materiální vybavení klubu	20
2.4 ZÁPASY A TURNAJE	21
2.4.1 Neligové turnaje	21
2.5 MARKETING KLUBŮ	22
2.5.1 Propagace klubu	22
2.5.2 Náborové akce	22
2.5.3 Klubové akce	23
2.6 NEJVÝZNAMNĚJŠÍ ÚSPĚCHY KLUBU	23
3 SPECIFIKA TRÉNOVÁNÍ MLÁDEŽE	25
3.1 SPECIFIKA TRÉNINKU MLADŠÍCH A STARŠÍCH ŽÁKŮ	26
3.2 UKÁZKY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK	27
3.2.1 Kritické zhodnocení tréninkových jednotek	38
4 MOTORICKÉ PŘEDPOKLADY	39
4.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI	41
4.2 VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI	41
4.3 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI	41
4.4 OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI	42
4.5 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI	43
5 TESTOVÁNÍ	44
5.1 TESTOVÁNÍ V OSTATNÍCH SPORTECH	44
5.2 TESTOVÁNÍ FLORBALISTŮ – ŠVÉDSKO, ŠVÝCARSKO, FINSKO	44
5.3 TESTOVÁNÍ AUSTRÁLIE X ČESKÉ REPUBLIKA	45
5.4 TESTOVÁ BATERIE	46
5.5 POPIS TESTŮ	46
5.5.1 Kondiční testy	47
5.5.2 Florbalové testy	48
5.6 TESTOVANÝ SOUBOR	50
5.7 PRŮBĚH TESTOVÁNÍ	50

6	VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ	51
6.1	OBECNÉ INFORMACE	51
6.2	VÝSLEDKY MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ A FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ	52
6.2.1	Sprint 20 metrů	52
6.2.2	Skok z místa	53
6.2.3	Illinois agility.....	53
6.2.4	Osmičky.....	54
6.2.5	Střelba.....	55
7	DISKUSE	57
8	ZÁVĚR	61
9	RESUMÉ.....	62
10	SUMMARY	63
	SEZNAM LITERATURY.....	64
	SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	66

Seznam zkratk

IFF – International Floorball Federation (Mezinárodní florbalová federace)

HČJ – Herní činnosti jednotlivce

MŠMT – Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy

ÚVOD

Dané téma jsem si zvolila především proto, že se již několik let věnuji florbalu jako hráč a poslední čtyři roky i jako trenér. Florbal se v evropských zemích stává velmi populárním sportem. Česká republika patří mezi čtyři nejlepší celky světa, hned za Finskem, Švédskem a Švýcarskem (International Floorball Federation, 2019). Florbal je velmi oblíbený u všech věkových kategorií a tím, že je nenáročný na prostory a finanční náklady, jeho popularita značně stoupá i nadále. Dalším z důvodů, proč jsem si vybrala toto téma, je fakt, že v Austrálii patří florbal k rozvíjejícím se sportům a jeho popularita není zdaleka tak vysoká jako v České republice. Na základě mých zkušeností jsem se rozhodla použít právě mezinárodní srovnávací analýzu.

1 FLORBAL

„Florbal se hraje formou utkání mezi dvěma družstvy. Cílem hry je dosáhnout více branek než soupeř při dodržení ustanovených pravidel. Florbal, jakožto halový sport, se hraje na tvrdém a rovném povrchu (Český florbal, 2018).“

1.1 HISTORIE FLORBALU

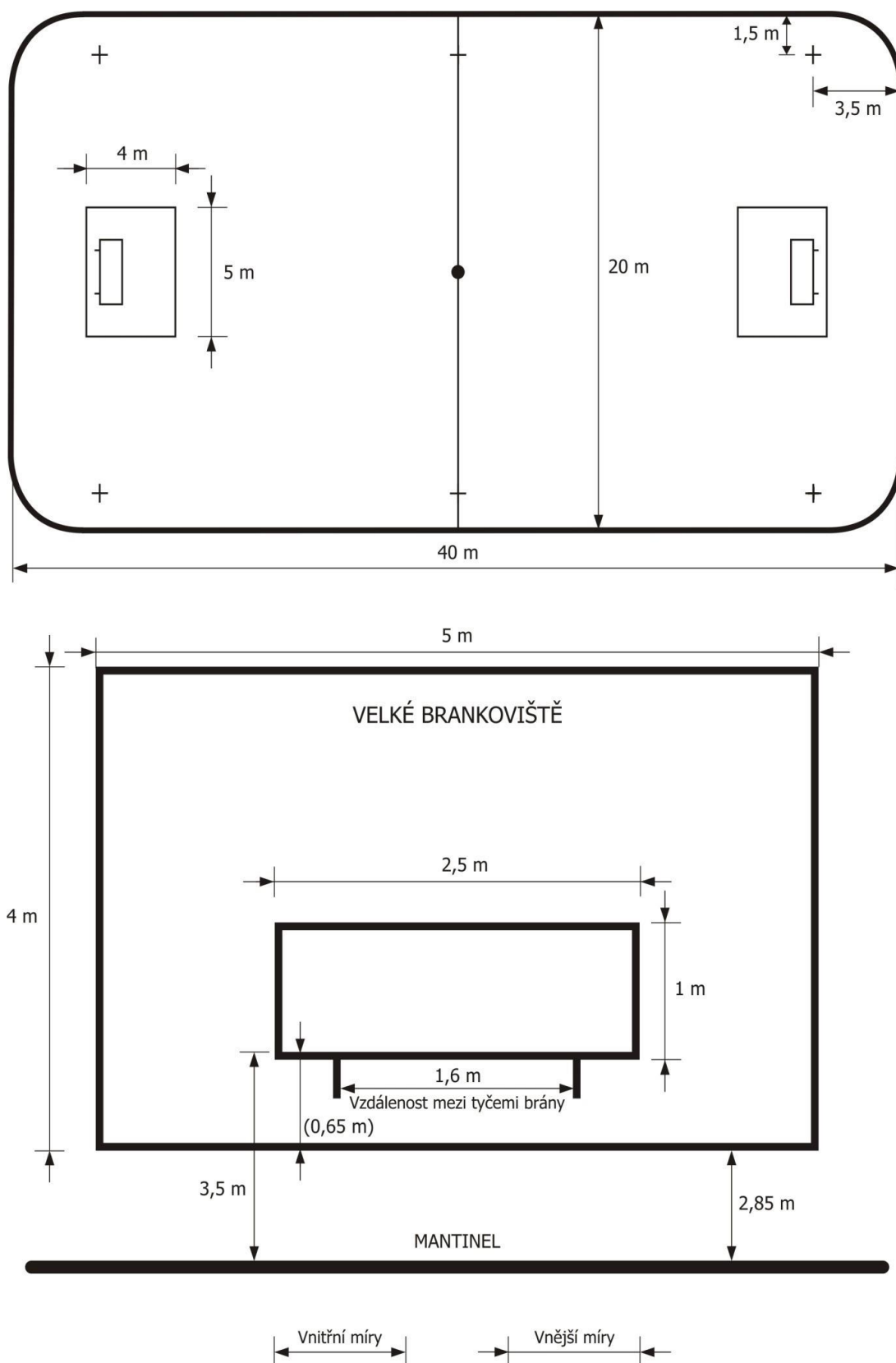
Florbal je poměrně mladý, stále se rozvíjející, kolektivní sport. Za kolébku florbalu je považována Skandinávie, málokdo ovšem ví, že původně florbal vznikl v USA, kde roku 1958 vyrobili plastikové hokejky, jimiž ovládali míček. Tehdy zvaný floorhockey byl sportem především pro školáky a studenty. O deset let později se vybavení rozšířilo do již zmíněné Skandinávie. Ve Švédsku se díky dobrým podmínkám a mnoho tělocvičnám prosadila myšlenka sjednocení sportu s názvem innebandy, odkud se florbal začal šířit i do ostatních zemí Evropy. Roku 1986 byla založena Mezinárodní florbalová federace (IFF -International Floorball Federation) a roku 1992 se podařilo sjednotit pravidla hry, která se ovšem stále mění a upravují (Kysel, 2010). V roce 1993 se k IFF připojila i Česká republika a o 3 roky později právě Austrálie. Díky rychlému šíření florbalu po Evropě se Česká republika dnes nachází na velmi dobré herní i funkcionářské úrovni.

1.2 PRAVIDLA FLORBALU

První oficiální pravidla byla vydána roku 1986 a vymezovala florbal jako bezkontaktní sport (Kysel, 2010). Přesné znění vždy vydává mezinárodní florbalová federace (IFF), drobná obměna pravidel je vedena ve čtyřletém cyklu. Dnes řadíme florbal mezi sporty kontaktní, podepsalo se na tom postupné uvolňování pravidel a nárůst kondice hráčů. Florbal je velmi populární sport podobající se lednímu hokeji, a to i časovým rozložením. Stanovená hrací doba je 3 x 20 min čistého času a dvě desetiminutové pauzy mezi třetinami. Pokud není o vítězi rozhodnuto v základní hrací době, následuje desetiminutové prodloužení a poté případně trestná střelení. Ve vrcholových soutěžích je povolený počet hráčů na hřišti stanoven na 5+1, v případě odvolání brankáře nastane situace, kdy se na hřišti v jeden moment sejde šest hráčů jednoho družstva (Skružný, 2005). Maximální počet hráčů v zápise o utkání je stanoven na 20 včetně brankářů. Ke střídání dochází „hokejovým způsobem“ tzn. že hráč může vystřídat kdykoliv během utkání. Musí být ovšem provedeno správným způsobem, teprve když střídající hráč překročí 50 cm vysoké mantinely ohraničující hřiště, může naskočit do hry hráč nový. Díky tomuto způsobu střídání mohou hráči podat na hřišti

co nejlepší výkon v krátké časové době a poté vystřídat. Tento efektivní způsob střídání dodává florbalu rychlost, dynamičnost i diváckou atraktivitu.

Veškeré dění na hřišti je řízeno dvěma rozhodčími s rovnocennou autoritou, kteří se musí od hráčů barevně lišit. Povinností všech hráčů v poli je mít oblečený dres skládající se z trika označeného číslem, trenýrek a stulpen. Stejně jako se musí odlišit rozhodčí, tak ani týmy v poli nemohou mít stejnou nebo podobnou barvu dresů. Brankáři musí být vybaveni dlouhými kalhoty, brankářským dresem a obličejovou maskou. Brankáři není povoleno používat florbalovou hůl (Český florbal, 2018).



Obrázek 1: Rozměry hřiště (Český florbal, 2018)

1.2.1 VĚKOVÉ KATEGORIE

V dnešní době rodiče začínají děti dávat do sportovních klubů již v útlém věku. I florbal se tomuto trendu přizpůsobil a svým svěřencům umožňuje trénovat cca od 4 let. Rozdělení kategorií je dle IFF pouze doporučeno, ale není pevně stanoveno. Striktní pravidla ovšem platí pro zúčastnění na mezinárodně konaných akcích, kde hráči musí v rok konání akce dovršit věku 15 let a nepřesáhnout věk 19 let pro účast na juniorských mistrovstvích (U 19) a 17 let pro účast na seniorském mistrovství (International Floorball Federation, 2019).

Česká republika

Český florbal má svou strukturu nastavenou následovně. Ve florbale se setkáme již s kategorií minipřípravky, kde děti působí cca od 4 let svého věku, záleží na florbalových klubech, zda umožní trénování i mladším dětem. Kompletní struktura však kategorii minipřípravky nezahrnuje, oficiální kategorie jsou vedeny až od přípravky, následující kategorie jsou elévové, mladší žáci, starší žáci, dorostenci, junioři a nakonec muži. Stejnou strukturu drží i dívčí a ženské složky. Existuje i soutěž veteránů.

V každé kategorii je hráčům umožněno hrát pouze dva roky, poté postupují do starší kategorie. Účast hráčů, kteří jsou starší než daná kategorie, není povolena. Prolínání mezi kategoriemi je možné pouze z mladších do starších kategorií, např. mladší žák se může zúčastnit zápasu starších žáků, ale ne naopak. U nejmladších kategorií je zaveden herní systém 3+1 (Kysel, 2010).

Austrálie

V Austrálii jsou kategorie určovány dle požadavků organizátorů turnajů. Kvůli nízkému počtu hráčů a velkým vzdálenostem mezi kluby neexistuje žádná oficiální liga, které by se juniorské kategorie mohly pravidelně zúčastňovat. Příkladem rozdělení kategorií je použito z turnaje Junior Australian Floorball Open (JAFO) a Australian Floorball Open (AFO), kde jsou kategorie stejně jako v českých florbalových ligách vedeny po dvou letech. U9, U11, U13, U15, U17, U19, seniors (muži, ženy) (Floorball WA, 2020).

Mnoho klubů si kategorie rozdělují podle počtu hráčů a hráček docházejících na tréninky. Často hrají a trénují společně až tři kategorie. Hranice nejnižšího věku je stanovena zákonem, dle kterého se dítě mladší pěti let nesmí účastnit oficiálních zápasů. Klub ovšem za písemného souhlasu rodičů umožní docházení na tréninky, ale dotyčný není pojištěný ani registrovaný u Floorball Australia, což je u hráčů starších pěti let povinností.

1.3 ÚROVEŇ FLORBALU

Florbal je rozšířen do více jak 80 zemí celého světa a 75 z nich jsou zároveň členy IFF.

Nejvíce příznivců florbalu najdeme v severní Evropě (Švédsko, Norsko, Finsko), ve Švýcarsku a v České republice (International Floorball Federation, 2019).

Rozdíl mezi různými kontinenty je opravdu znatelný. Veškerým žebříčkům vévodí evropské týmy a za nimi se snaží prosadit týmy Severní a Jižní Ameriky, Afriky, Austrálie a Asie (International Floorball Federation, 2019).

1.3.1 ČESKÁ REPUBLIKA

Aktuálně je v České republice 43 095 licencovaných hráčů, zatímco v Austrálii pouze 1 346, což značí obrovský rozdíl v hráčské základně obou zemí. Asociace Český florbal má pod sebou 412 registrovaných florbalových klubů, čímž se stává druhým největším kolektivním sportem hned za fotbalem. Svým rychlým nárůstem tak překonal mnoho tradičních sportů (International Floorball Federation, 2019). Národní tým mužů, žen, juniorů i junierek se pyšní několika medailemi z mezinárodních turnajů a mistrovství světa. V žebříčku IFF se tým mužů i žen dlouhodobě drží na čtvrtých místech hned za Finskem, Švédskem a Švýcarskem. Umístění je stanoveno výkony země na posledních dvou mistrovstvích světa. Toto umístění jen potvrzuje dobrou úroveň florbalu a kvalitní práci s českými hráči a hráčkami.

Vizitkou je také florbalové mistrovství světa, které se konalo v Praze v roce 2018. Byly zde překonány návštěvnické rekordy počtu návštěvníků na jednom zápase i celková návštěvnost MS.

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.

1.3.2 AUSTRÁLIE

I když se Austrálie přidala k IFF jen o pouhé tři roky později, dnes v mnohém ohledu zaostává za Českou republikou a Evropou celkově. Počet licencovaných hráčů je také ovlivněn dostupností tohoto sportu (International Floorball Federation, 2019). Austrálie je země, kde převládá teplé počasí a slunečné dny, tudíž mnoho sportů, které jsou pro místní obyvatele atraktivní, se odehrávají pod širým nebem. Jak je známo, florbal se hraje především ve sportovních halách a tělocvičnách, které nejsou v Austrálii v tak velké míře.

Mezi nejpůlárnějši sporty zde patřl rugby, fotbal nebo například pozemnl hokej. Tento kontinent pokrývá 7 741 220 km² a zalidněnl je pouze 3,3 ob/km² (Central Intelligence Agency, 2020), na rozdíl od srdce Evropy, České republiky, kde rozloha činl 78 867 km², ale počet obyvatel na km² je mnohonásobně vyšší (136 ob/km²) (Central Intelligence Agency, 2020). Počet licencovaných hráčů také nemůžl být vyšší, jelikož v celé Austrálii najdlme pouze 13 florbalových klubů, čímž se florbal vzhledem k řldkému zalidněnl stává velmi nedostupným sportem.

Australský národní tým v žebříčku IFF po poslednlích dvou mistrovstvích světa obsadil 13. místo v mužské kategorii a o jednu příčku lépe si vede reprezentační tým žen (International Floorball Federation, 2019).

2 TESTOVANÉ FLORBALOVÉ KLUBY

Tato závěrečná práce je zaměřena především na dva florbalové kluby, český klub FBŠ SLAVIA Plzeň se základnou v Plzni a australský klub Peninsula floorball club se základnou ve městě Woy Woy nedaleko Sydney.

Většina informací je podložena výpovědí zastupitelů obou klubů. Za klub FBŠ Slavia Plzeň předali informace manažer klubu Adam Tkadlec a šéftrenér Lukáš Kubinec. Informace o Peninsula Floorball Club jsou odpovědí na otázky zakladatelů klubu Julie a Allana Clay, hlavního trenéra Ryana Doyle a rozhodčího Daniela Clay.

2.1 ZALOŽENÍ KLUBŮ

Oba kluby začínaly stejným způsobem, pronájmem tělocvičny bez mantinelů, obvoláním kamarádů a známých rodin s dětmi. Kdo si přišel zahrát, z většiny ho florbal hned oslnil a chtěl pokračovat dále. Akce se několikrát opakovaly, až se staly pravidelnými. Prvním plzeňským týmem se stali v roce 2008 elékové (hráči do 11 let). Roku 2009 proběhlo první letní soustředění a také přibylo družstvo mužů a žen. Dnešní jméno nese klub od roku 2015, kdy se klub oddělil od tělovýchovné jednoty Slavia Plzeň (FBŠ Slavia Plzeň, 2020).

Prvními hráči z australského Woy Woy, kteří si mohli vyzkoušet zápasové tempo, byli muži a ženy smíšeného družstva. Postavili se proti týmu ze Sydney. Zápas se stihl odehrát ve stejný rok, jako byl klub založen. V roce 2011 se tedy australský florbal posunul o krok blíže k úspěchu. Dodnes se v Austrálii díky nedostatku hráčů hraje i ve smíšených týmech (Peninsula Floorball Club, 2020).

Momentálně se počet členů v největším západočeském klubu pohybuje kolem 550. Oproti tomu v Peninsule, jako v druhém největším australském florbalovém klubu, je jen 160 členů. V obou týmech převládá počet hráčů do 18 let.

2.2 CHOD KLUBŮ

Chod klubů ovlivňuje zastoupení různých složek. I přes fakt, že si mnozí neuvědomují, jakou práci toto obnáší. Mezi nejvíce prosperující patří vedení klubu, trenéři, ale i rozhodčí. Opomenout nesmíme ani finanční zajištění klubu.

2.2.1 VEDENÍ

Základem dobře fungujícího sportovního klubu je vždy správné zastoupení v oblasti vedení. Pro plzeňský klub pracují na plný úvazek dva pracovníci, manažer a šéftrenér. Dále vykonává svou práci v klubu také sekretář pracující na částečný úvazek. Na tyto pozice jsou florbalovým klubům v České republice, při dodržení určitých stanovisek, poskytovány dotace od Českého florbalu (Český florbal, 2014). Celkově podpora australských florbalistů není taková jako v České republice a od toho se odráží chod jednotlivých klubů. Ve Woy Woy vykonává svou práci šest dobrovolníků na pozicích prezidenta klubu, sekretářky, šéftrenéra, koordinátora rozhodčích, úředníka a pokladníka (Peninsula Floorball Club, 2020).

2.2.2 TRENÉŘI

Výkony hráčů jsou také ovlivněny tréninky a trenéry samotnými. V plzeňské Slavii je 35 trenérů, kteří si prošli mnoha semináři a školeními různých úrovní. Pro hráče je tedy trénink vedený licencovaným trenérem z většiny mnohem přínosnější než trénink vedený nelicencovanými trenéry. Ve vybraném australském týmu vykonává svoji práci dobrovolně 14 trenérů, většina z nich jsou rodiče, kteří doprovází své děti na tréninky, nebo starší hráči, kteří mají zkušenosti z vlastní praxe. Vše se v klubu na rozdíl od Plzně odehrává na čistě dobrovolnické úrovni, nikdo není za svoji práci a pomoc klubu finančně odměňován.

Český florbal má pro trenéry každoročně připraveno mnoho seminářů s různým tematickým zaměřením, od přípravy tréninkové jednotky až k návykům ve stravování. Mezi prvotní krok patří získání trenérské licence. Existují čtyři úrovně trenérských licencí. D, C, B, A. Pokud trenér nemá licenci, není mu povoleno účastnit se turnajů a zápasů společně s týmem na střídačce. Zabraňuje se tak neprofesionálnímu přístupu k mládeži a florbalu obecně. Pro udržení licence je trenér povinen absolvovat určitý počet nadstavbových seminářů, za které získává potřebné kredity. Jen v Plzeňském kraji je možnost zúčastnit se minimálně 10 seminářů pořádanými Českým florbalem za rok. Trenéři plzeňské Slavie mají také možnost navštěvovat semináře pořádané městem Plzeň, které nejsou zaměřené přímo na florbal, ale sport a s ním spojené odvětví jako psychologie, biologie člověka, zdravotnická studia apod.

Nedílnou součástí vzdělání v klubu FBŠ SLAVIA Plzeň jsou interní vzdělávací semináře pořádané samotným klubem. Pro trenéry jsou připravovány školení pořádané šéftrenérem. Pro širší veřejnost, trenéry, hráče, rodiče a ostatní zájemce jsou klubem organizovány přednášky ve spolupráci s jinými institucemi nebo konkrétními školiteli, v minulosti např. s hokejovým trenérem a psychologem Marianem Jelínkem nebo expertem na přípravu vrcholových sportovců Vitem Schlesingerem.

Australané se snaží držet krok i v tomto ohledu. Floorball Australia zastřešuje několik vzdělávacích seminářů. Semináře jsou přibližně třikrát do roka, často v rámci celostátních turnajů, z důvodu účasti zájemců z celé Austrálie. Zaměření bývá na různá témata stejně jako v České republice.

Mnohé semináře a jiné vzdělávací akce si kluby plánují samy. Peninsula Floorball Club zaměřuje své vzdělání především na praxi v ohledu trénování a hry samotné. Cílem vedení klubu je především proškolení trenéry tak, aby děti dokázali ke sportu a florbalu motivovat. Trenéři a hráči mají v rámci klubu přednášky o pravidlech florbalu.

2.2.3 ROZHODČÍ

Ve vybraném australském klubu mohou rozhodčí začínat svou kariéru ve 13 letech, kdy své první zkušenosti s rozhodováním zápasů čerpají na trénincích mladších kategorií. Vše záleží jen na jejich přístupu a na radách zkušenějších rozhodčích v klubu. Na začátečníky dohlíží hlavní klubový koordinátor rozhodčích a pomáhá jim se spornými situacemi, opravuje chyby a celkově předává své zkušenosti. Drtivá většina rozhodčích jsou hráči klubu, kteří si chtěli vyzkoušet, jaké je to být rozhodčí a dnes se počet rozhodčích pohybuje kolem tří desítek a z toho pouze jeden licencovaný rozhodčí IFF.

Nízkou úroveň rozhodčích tím pádem klesá i úroveň zápasů a turnajů. I přes fakt, že na turnaje jsou nominováni pouze rozhodčí zkušenější. Pouze jeden ženský pár rozhodčích má licenci, která je opravňuje zúčastnění se na velkých světových akcích, jako je například mistrovství světa.

Na rozdíl od České republiky, kde jsou rozhodčí placeni za jednotlivé odpískané zápasy, je stejně jako u trénování i práce rozhodčích zcela neziskovou formou pomoci a zábavy.

V České republice se drží úroveň florbalu, a proto pokud chce zájemce naskočit na dráhu rozhodčího, musí být starší 15 let a absolvovat školení pro nováčky. Za první školení dostane rozhodčí licenci E, která ho opravňuje pískat dětské kategorie, jako jsou přípravka nebo elévové. Svoji úroveň mohou vypracovat až na licenci A, kdy je zapotřebí splnit studium na Masarykovo univerzitě v Brně (Český florbal, 2014).

2.2.4 FINANČNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Finanční zajištění klubů je založeno především na dotacích, které jsou čerpány z mnoha zdrojů. Podpora je poskytována od města Plzeň, Plzeňského kraje, Českého florbalu a klíčová je pro mnohé sportovní kluby, tím pádem i pro plzeňské florbalisty, dotace Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy (MŠMT). Dotační program nese název MŮJ KLUB 2020 (MŠMT, 2013). Orientace je zaměřena především na podporu sportovních klubů, které vedou a vychovávají mladé sportovce. Finanční ohodnocení je uvedeno za každého člena mladšího 18 let. Klub FBŠ Slavia Plzeň je na dotacích částečně závislý, od MŠMT ročně získá dotaci kolem 700 000,- korun českých.

Významná podpora přichází také od Českého florbalu, který pravidelně vypisuje několik dotačních programů, o které kluby registrované pod Českým florbalem mohou zažádat. Slavia je součástí programu o podpoře organizace florbalových klubů (Český florbal, 2014). Dotace v Austrálii jsou mnohonásobně nižší. Dvakrát ročně dostává klub příspěvek na sportovce, v přepočtu na českou měnu kolem 17 000,- a jednou za čtyři roky jednorázový příspěvek 2 000,- AUS (australských dolarů), který činí cca 34 000,- korun českých.

Nedílnou součástí financování chodu klubu jsou menší sponzorské příspěvky od místních firem a rodičů hráčů. S firmami, které se zaměřují na prodej sportovního vybavení nebo na zdravou výživu, jsou v plzeňském klubu vedeny barterové spolupráce, při kterých jsou klubu poskytnuty slevy na produkty, vybavení nebo služby. Stejný princip sponzorství funguje v obou již zmiňovaných klubech. Jako protislužba pro poskytovatele sponzoringu je ve většině případech reklama. Propagace firmy na sociálních sítích klubu, reklamy na mantinelech nebo bannerech, které jsou umístěny v domácí hale. Pro hlavní sponzory je prioritou reklama na dresech hráčů a hráček nebo název sponzora v označení daného družstva.

Chod klubů nejvíce stojí na členských příspěvcích hráčů, které jsou stanoveny dle nákladů jednotlivých družstev. V Plzni má každý tým rozdílné příspěvky díky zohlednění nároků soutěže (platba za registraci družstva, cestovné na ligové turnaje, počet tréninků, využití regeneračního centra, ...). Příspěvky se pohybují od 3 tisíc, u nejmladší dětské kategorie, do 8 tisíc, které jsou určeny pro družstva juniorů a mužů.

Příspěvky v klubu Peninsula jsou stanoveny na v přepočtu 2 400,- pro juniorské kategorie a 3 000,- korun českých pro kategorie nad osmnáct let. Příspěvky jsou placeny za celý kalendářní rok.

Výše příspěvků je v porovnání opravdu rozdílná. Musíme ovšem zohlednit náklady, které je klub povinen za celou sezónu uhradit. Zatímco v Austrálii se roční náklady pohybují pouze v řádech sta tisíců a kompletní náklady jsou v přepočtu 420 000,- korun, náklady FBŠ SLAVIA Plzeň se pohybují v mnohem vyšších jednotkách, kdy rozpočet klubu činí zhruba 7 000 000,- korun.

2.3 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Se sezónním rozpočtem souvisí i tréninky, které v ohledu ceny pronájmu sportovních hal a tělocvičen dosahují vysokých částek. Ve Woy Woy jsou tréninky situovány pouze do jednoho dne v týdnu, kdy se po hodinových blocích postupně vystřídají všechny kategorie od pětiletých až po muže a ženy, kteří trénují společně. Kategorie jsou rozděleny na začátečníky (5-9 let), pokročilé (10-13 let), dorost (14-15 let), juniory (15-18 let) a dospělé. Pokud výkony hráčů neodpovídají ostatním ve skupině, zůstává stále v mladší kategorii nebo naopak při podání nadprůměrných výkonů mohou absolvovat tréninky s vyšší kategorií.

Tréninky zde neprobíhají klasickým způsobem, kdy se hráči učí novým dovednostem a zlepšují své pohybové schopnosti. 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, které jsou v České republice samozřejmostí. Teprve před velkými turnaji, které jsou pořádány cca čtyřikrát do roka, jsou pro hráče pořádány mimořádné víkendové tréninky zaměřené na dovednosti i taktiku. Jedná se o 5 víkendových dvouhodinových tréninků. Tyto tréninky ovšem nejsou započteny ve členských příspěvcích a hráči je v případě účasti musí uhradit zvlášť, jedná se o 10 AUS za hráče za jeden trénink.

Sezónu mají hráči Peninsuly rozdělenou na dvě části. Letní, trvající od srpna do prosince, a zimní, kdy hráči mají možnost předvádět své výkony od února do června. V období mezi letní a zimní sezónou mají hráči úplné volno a záleží pouze na nich, zda se chtějí florbalu věnovat.

V plzeňské Slavii v průměru každá kategorie absolvuje tři tréninky týdně, záleží na výkonnosti družstva, věku hráčů nebo pohlaví. Tréninkové jednotky jsou v rozsahu trvání od 75 minut do 90 minut tréninku v hale a jednou týdně hráči absolvují hodinový blok regenerace a kompenzace v klubové regenerační místnosti.

Po konci ligové sezóny a trénincích v hale navazují mládežnické kategorie na letní přípravu, která je zaměřena na rozvoj pohybových schopností, především silových a rychlostních. Končí posledním červnovým dnem. Naopak dospělé a dospívající kategorie mají po ukončení základních částí, případně nadstavbových zápasů v play off (vyřazovací část soutěže), měsíční pauzu, po které také začínají letní přípravou trvající až do letního kondičního soustředění.

2.3.1 TRÉNINKOVÉ PROSTORY

Bez ideálních tréninkových prostorů by jen stěží mohla probíhat tréninková rutina. Vybraní Australané trénují ve městě Woy Woy, kde místní hala spadá pod město a zároveň soukromého vlastníka. Peninsula Leisure Centre si účtuje 55 australských dolarů (cca 930,- Kč) za hodinu pronájmu haly. Ve vytiženém rozvrhu jediné sportovní haly ve městě mají florbalisté možnost trénovat 5 hodin týdně. Florbal není pro sportovní centrum prioritním sportem, tudíž zastoupení v hale není oproti plzeňskému klubu velké.

Ceny pronájmu haly na Slávii jsou o něco přívětivější. Při ceně 350,- korun mimo topnou sezónu a 700,- korun v průběhu topné sezóny je i 25 hodin tréninků všech kategorií v hale pro klub finančně zvladatelné. Florbal je na tělovýchovné jednotě Slavia VŠ Plzeň největším sportem, a tak má prvotní právo výběru časů v tělocvičně, což je pro něj velká výhoda. Kapacita haly ovšem není ani za těchto podmínek dostačující, a proto především mladší kategorie mají minimálně jednou týdně trénink i v jiných městských tělocvičnách. Plzeňští florbalisté využívají další čtyři školní tělocvičny, kde jsou menší rozměry hřiště a tréninky jsou proto zaměřené na herní činnosti jednotlivce nebo všeobecnou průpravu.

V letní přípravě jsou využívány i ostatní sportovní areály. Výjimkou není ani posilovna, in-line dráha, bazén, fotbalové hřiště, atletické dráhy a přírodní parky. Součástí domácí haly na Slavii je i regenerační centrum, které má FBŠ SLAVIA Plzeň v dlouhodobém pronájmu. Hráči mohou využívat saunu, vířivku a místnost určenou kompenzačnímu cvičení, posilování a rehabilitaci. Nedílnou součástí zázemí klubu v Plzni jsou i šatny se sprchami, kancelář a sklad sportovního vybavení.

2.3.2 MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ KLUBU

Ve všech pěti halách, kde Slavisté působí, je plně vybavené hřiště. K dispozici je kompletní sada mantinelů a branky, tréninkové vybavení jako například mety, švihadla, překážky, žebříky, míčky, florbalové hole různých délek, gólmanské výstroje, míče na ostatní sporty, rozlišovací dresy atd. V tělocvičnách, patřící pod základní školy, je k dispozici školní vybavení na gymnastiku a další sporty.

V Peninsule mimo základní vybavení, jako jsou mantinely, branky, míčky, kuželi, rozlišovací dresy a florbalové hole pro děti, mají k zapůjčení i speciální florbalové ochranné brýle, které jsou v Austrálii pro hráče do 17 let povinné. Vybavení není v klubovém vlastnictví, ale patří zakladatelům klubu.

2.4 ZÁPASY A TURNAJE

Jak již bylo zmíněno, v Austrálii kvůli malému počtu klubů a zároveň velké dojezdové vzdálenosti, není žádná oficiální florbalová liga pro dětské a juniorské kategorie. Kluby zakládají ligové turnaje v rozsahu klubu. V okolí Sydney je pouze NSW League (New South Wales League), kde hraje sedm mužských, čtyři ženské a pět smíšených týmů.

Kategorie mladších a starších žáků hrají v České republice své utkání formou turnajů jednou za dva až tři týdny. Systém turnajů je nastaven způsobem, kde si každé družstvo zahraje s každým. Tzv. košový systém, jehož účelem je rozdělení výkonnostně rozdílných týmů do dvou až tří výkonnostních košů, je velmi vyhovující. Během sezóny si tedy lepší týmy zahrají převážně proti sobě, ale díky nastavení prolínání mají šanci zahrát si s lepšími týmy, které jsou na pomezí dvou výkonností. Nastavením tohoto systému je zamezeno nesmyslným zápasům s velmi rozdílnými výsledky. Je také velmi efektivní z hlediska rozvoje hráčů, jejich dovedností, schopností, ale i psychiky a vztahu ke sportu. Nejlepší týmy postupují na květnové mistrovství České republiky, kde měří své síly nejlepší týmy z krajů celé republiky.

Podobným způsobem jsou vedeny i turnaje přípravky a elévů. Od kategorie dorostenců se hrají celostátní soutěže, kdy se potkávají týmy z jiných krajů, na rozdíl od regionálních turnajů pořádající se do starších žáků. U dorostenecké kategorie stále platí turnajový systém, kdy jsou odehrány dva zápasy v jeden den. U celostátních soutěží juniorů, juniorek, mužů a žen je zápasový systém rozdílný, v jeden den může být odehrán pouze jeden zápas 3 x 20 min. Není proto výjimkou, když hráči nastupují k utkání každý víkend. U regionálních soutěží se hraje turnajovým systémem i v kategoriích juniorů, juniorek, mužů a žen.

2.4.1 NELIGOVÉ TURNAJE

V Austrálii mají juniorské týmy možnost zúčastnit se celkem čtyř neligových turnajů a v dospělých kategoriích tří turnajů. Floorball Australia, asociace zastřešující florbal v Austrálii, není do pořádání turnajů nijak zapojena, všechny turnaje zajišťují kluby samotné.

V České republice jsou neligové turnaje mnohem rozšířenější. Počet oficiálních turnajů se pohybuje kolem dvou desítek, pokud budeme ovšem počítat i menší turnaje, dostaneme

se ke stovce. Slavia se zúčastňuje hned několika. Velké turnaje jsou pravidelně navštěvovány zahraničními týmy ze Švédska, Švýcarska i Finska. Tudiž mají velkou atraktivitu jak pro hráče, tak pro diváky. Většina turnajů je pořádána v mimosezónní pauze, tzn. od konce dohrané sezóny až do začátku nadcházející. Především v období srpna a září berou týmy turnaje jako součást přípravné fáze pro nastávající sezónu. Zvykem je, že každý větší florbalový klub pořádá letní turnaj. Za klub FBŠ SLAVIA Plzeň jsou to turnaje Fat Pipe Open a Fat Pipe Open Junior (Český florbal, 2014).

2.5 MARKETING KLUBŮ

V dnešní době jsou důležitou součástí fungování sportovních klubů různé marketingové aktivity, a to i na výkonnostní a amatérské úrovni.

2.5.1 PROPAGACE KLUBU

Mezi ty základní aktivity patří zejména propagace formou příspěvků na sociálních sítích, hlavně na Facebooku a Instagramu. Těmito kanály se dá oslovit velké množství lidí za minimální finanční obnos a zároveň se zde dá dobře cílit na určité věkové a zájmové skupiny. Sociální síť a web tedy oslovují hlavně mladší publikum. Další formy propagace jako noviny, televize nebo rádio zase spíše tu starší skupinu, která sociální síť nesleduje a k informacím se dostane jinou cestou.

Mezi další marketingové aktivity patří hlavně zvyšování povědomí o florbalu jako sportu a také distribuce klubových materiálů, např. náborových letáků či velkých bannerů. Právě zvýšení povědomí o značce klubu je jednou z dalších aktivit klubu FBŠ SLAVIA Plzeň.

Rozdíl v ohledu propagace klubů mezi dvěma vybranými týmy je především v předání informací přes Instagram. V České republice je tato sociální síť velmi rozšířena a umožňuje klubu oslovit velké množství uživatelů. V Peninsule klubový Instagram není součástí propagace, zaměřují se především na své webové stránky a Facebook.

2.5.2 NÁBOROVÉ AKCE

Pokud má klub fungovat na dobré výkonnostní úrovni, potřebuje dostatečnou základnu hráčů a hráček ideálně v mladších kategoriích. Náborové akce jsou zaměřeny především na předškolní a mladší školní věk. Vedení a trenéři z plzeňského klubu navštěvují základní a mateřské školy, připravují ukázkové tréninky, vedou florbalové kroužky na vybraných základních školách a pořádají školní turnaje v rámci projektů, které zastřešuje Český florbal. Město Plzeň několikrát do roka pořádá náborové akce, kde sportovní oddíly mohou prezentovat své kluby.

Ani Australané v tomto ohledu nezůstávají pozadu. Mimo ukázkové tréninky na školách také jednou za sezónu uspořádají náborovou akci v olympijském parku v Sydney, kde krátce představí florbal, historii klubu, vybavení a navazují znovu ukázkovým tréninkem, který je u dětí vždy nejoblíbenější. Tyto akce jsou zaměřeny pro děti mladšího školního věku. Bohužel díky nemalé vzdálenosti Woy Woy a Sydney není nárůst členů příliš velký.

2.5.3 KLUBOVÉ AKCE

Mezi pořádané akce klubem FBŠ SLAVIA Plzeň patří již zmíněný florbalový turnaj Fat Pipe Open a Fat Pipe Open Junior. Pro příznivce klubu je každým rokem uspořádán vánoční turnaj, zakončení sezóny a florbalový ples. Speciálně pro hráče přípravky a elévů je na konci letních prázdnin otevřen příměstský sportovní tábor, který je určen i veřejnosti a zároveň tedy slouží jako náborová akce. Asi největší klubovou akcí je kondičně herní soustředění v multifunkčním sportovním zařízení na Přimdě pořádané ve třech turnusech.

Peninsula Floorball Club bohužel žádné jiné akce mimo tréninky a náborové akce nepořádá.

2.6 NEJVÝZNAMNĚJŠÍ ÚSPĚCHY KLUBU

Úspěchy mohou být různé. Někdo považuje za úspěch vysoký počet členů v klubu, někdo profesionalitu trenérů a jiní koukají především na výsledky a vyhrané zápasy. Australský klub považuje za největší klubový úspěch vítězství ženského týmu na celostátním prestižním turnaji Australia Floorball Open 2016.

Florbalisté a florbalistky FBŠ SLAVIA Plzeň mají na svém kontě mnoho úspěchů jak v juniorských, tak dospělých kategoriích. Nejvíce velkých úspěchů zaznamenaly ženy, kdy vítězstvím v 1. lize žen v sezóně 2017/2018 zároveň postoupily do Extraligy žen pro nastávající sezónu.

Za zmínku také stojí účasti družstev juniorek i juniorů v nejvyšších ligových juniorských soutěžích České republiky.

Kluby také považují za velký úspěch prosazení hráčů do reprezentačních družstev. Peninsula Floorball Club si v klubu vychoval hned šest reprezentantů. Tři ženy pravidelně reprezentující svoji zemi, jeden reprezentant se uchytil v mužské kategorii a jeden hráč a jedna hráčka v kategorii U19. V České republice je díky mnohonásobně větší základně hráčů těžké prosadit se v národním týmu. I přes obtížnost a velký nátlak si jedna z hráček Slavie již několikrát zahrála za reprezentační tým, a to i na mistrovství světa žen a roky předtím na juniorském mistrovství. Druhá z hráček, co si někdy zkusily atmosféru na MS, je díky svému dvojímu občanství reprezentantkou Spojených států amerických. V seznamu

užšího výběru juniorů narazíme také na pár jmen, u kterých v kolonce domácího klubu září FBŠ SLAVIA Plzeň.

3 SPECIFIKA TRÉNOVÁNÍ MLÁDEŽE

Sport jako takový je považován za pozitivně přispívající k fyzickému i psychickému rozvoji dítěte. Ve sportovním prostředí si dítě osvojí pravidla, naučí se je respektovat, podporuje soustředění, učí se zodpovědnosti a v neposlední řadě také sebedůvěře (Perič, 2012). K těmto výsledkům ovšem nedojdeme, pokud se nebudeme držet zásadních pravidel, které je třeba v tréninku dětí respektovat. Děti nejsou malí dospělí, a právě z tohoto důvodu je potřeba odlišného přístupu i v tréninku. Rozdílný přístup je také důležitý u dívek a chlapců. U předškolního a mladšího školního věku je u chlapců důležité podporovat rivalitu. Naopak dívky v tomto věku mají potřebu spolupráce, která s postupem věku upadá.

Kromě cíle neuškodit dětem, vytvořit u nich základ pro pozdější trénink je kladen důraz i na upevnění vztahu ke sportu jako celoživotní aktivitě. V útlém věku se děti musí sportem bavit a chodit rády na tréninky. U dětí předškolního a mladšího školního věku jsou i florbalové tréninky převážně nespecifické. Velký důraz je kladen na všestrannost, kdy je simulován přirozený pohyb dítěte. Práce s florbalovou holí obsahuje menší část tréninku. Od staršího školního věku, tedy od kategorie mladších žáků, jsou tréninky zaměřovány více na florbalové herní činnosti jednotlivce. Do kategorií dorostenců není hlavní důraz kladen na výsledky, ale na komplexní rozvoj hráčů (Perič, 2012).

Děti nedokážou dlouho udržet pozornost, proto je zapotřebí vysvětlovat cvičení stručně a výstižně nebo názornou ukázkou. Důležitá je také motivace, děti musí vědět, proč určité věci dělají a za jakým účelem, ale vše musí zůstat u zábavné formy vedení.

3.1 SPECIFIKA TRÉNINKU MLADŠÍCH A STARŠÍCH ŽÁKŮ

Starší školní věk (11-15 let) je považován za období přechodu od dětství k dospělosti. Dochází k velkým biologickým a psychickým změnám. V tomto období také můžeme pozorovat velké rozdíly ve vývoji hráčů. Vlivem rychlého růstu je pro některé hráče velmi složité zvládat trénink po koordinační stránce. Tomáš Perič a Josef Dovalil (2010) nazývají období staršího školního věku vzhledem ke koncepci sportovního tréninku etapou základního tréninku, kde je hlavním úkolem osvojit si co největší množství pohybových dovedností, zvládnout základy taktiky v dané sportovní disciplíně, osvojit si základní vědomosti o daném sportu, jako jsou například pravidla, historie nebo systém fungování klubu a florbalu na mezinárodní úrovni. Nedílnou součástí tohoto období je dokonalé zvládnutí základních dovedností nazývaných herní činnost jednotlivce. Ve florbale jsou za tyto dovednosti považovány především driblink, vedení míčku, klička, přihrávka a střelba.

Děti se učí napodobováním a postupně si pohyb osvojují. Ke správnému a účelnému provedení pohybu dojde až později díky spojením techniky a kondičnímu aspektu. Kategorie starších žáků se také okrajově dostává do etapy specializovaného tréninku, kde jsou rozšířeny jejich zásoby pohybových dovedností, zvládání a zdokonalování techniky. Přístup k dětem v tomto věku by měl být taktí a diskrétní (Perič et Dovalil, 2010).

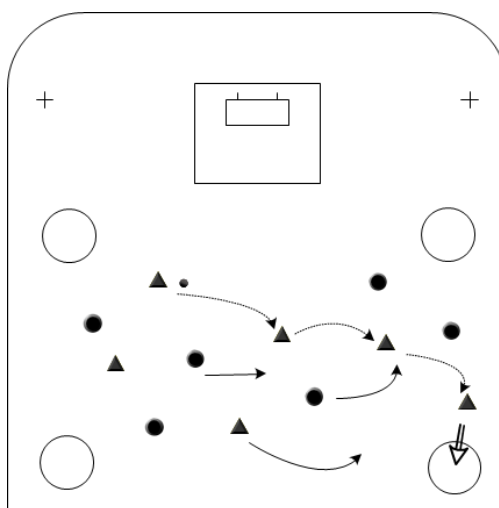
Stejně jako u všech sportovců je i u florbalistů zapotřebí motivace. Děti staršího školního věku jsou motivovány hlavně vrstevníky, se kterými tráví svůj volný čas. U chlapců stále převládá soutěživost. Hráči rádi porovnávají své výkony jak v zápasech, tak na trénincích. Jako motivace může posloužit i přenechání zodpovědnosti na jednotlivé hráče nebo skupinky, hráči mohou vymýšlet různá dovednostní cvičení, vést warm up nebo závěrečné protažení a cool down.

3.2 UKÁZKY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

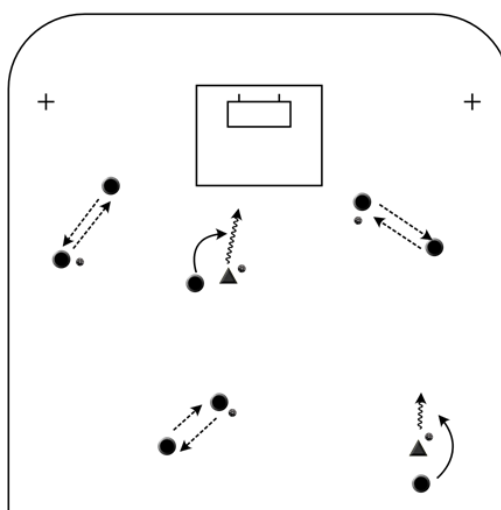
Grafické značení

útočník	●
obránce	▲
hráč 3. družstva	■
míčec	●
kužel	▲
pořadí akcí	1, 2, 3
běh bez míčku	→
běh s míčkem	~→
běh vzad	~←
přihrávka	- - - - ->
střela	→

Obrázek 1: Grafické značení (Kysel, 2010)

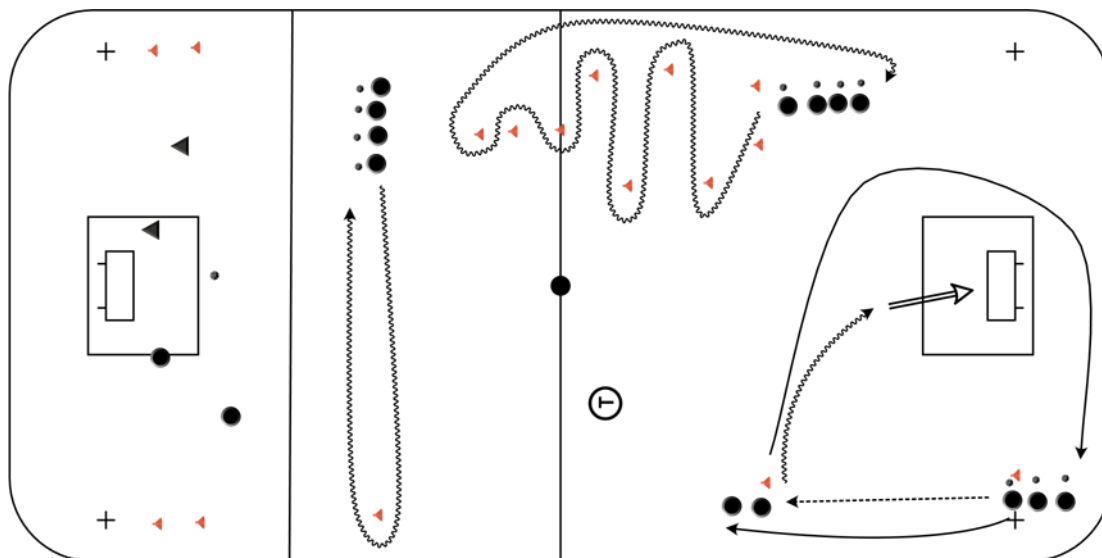
Tréninková jednotka FBŠ SLAVIA Plzeň – Mladší žáci (2007/2008)Datum a čas: **7. 11. 2019 15:30 - 18:00**Počet hráčů: **23**Počet trenérů: **2**Rozměry hřiště: **20x10 m, 28 x 20 m****15:30 – 15:33** Organizace tréninku**15:33- 15:38** WARM UP (rozběhání, atletická abeceda, dynamický strečink) + PAUZA, ORGANIZACE NÁSLEDUJÍCÍ HRY**15:40 – 15:45** Pohybová hra (2 týmy, 4 kruhy, do kterých se tým snaží odrazem od země dát gól + PAUZA

Obrázek 3: Grafické znázornění – Pohybová hra (vlastní)

15:46 – 15:51 1v1, na písknutí změna, hráči si začnou ve dvojici - přihrávat + PAUZA, PŘIPOMÍNKY TRENÉRA

Obrázek 4: Grafické znázornění – 1v1, přihrávky (vlastní)

15:52 – 16:09 Variabilní provoz, střídání skupin po 2 min (hra 2v2, vedení míčku v rychlosti, slalom, nahrávka, střelba) + PŘIPOMÍNKY TRENÉRA, ÚKLID MÍČKŮ, ROZDĚLENÍ DO TÝMŮ

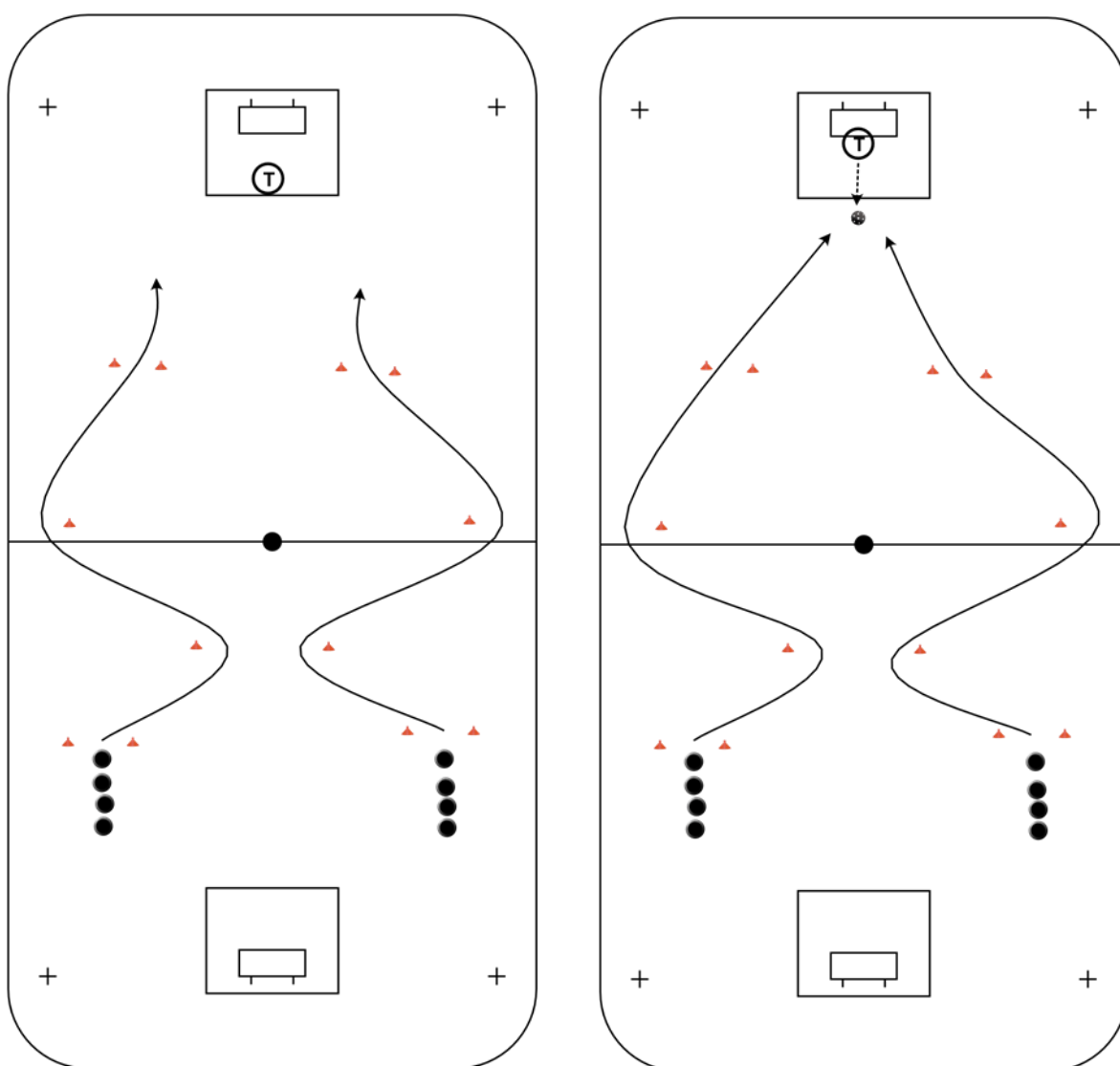


Obrázek 5: Grafické znázornění – Variabilní provoz (vlastní)

16:15 – 16:45 Hra (na 2 hřištích, 3v3, 5v5, 3 skupiny hráčů po 7, střídání po 5 min)

16:47- 17:00 COOL DOWN (závěrečný statický strečink, vyklusání, protažení namáhaných svalových partií)

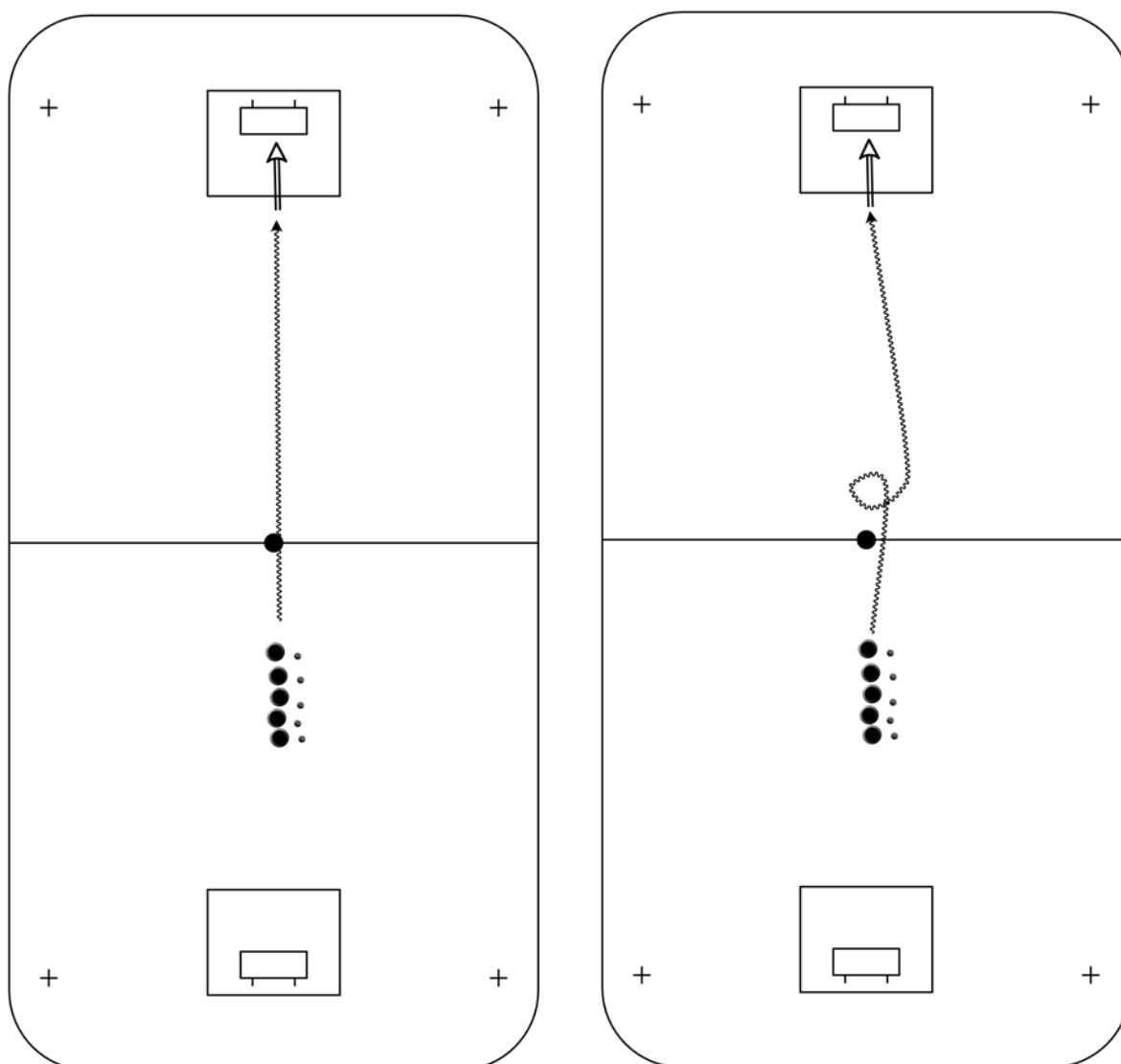
17:05 – 18:00 Regenerace (vířivka/sauna)

Tréninková jednotka FBŠ SLAVIA Plzeň – Starší žáci (2005/2006)Datum a čas: **12. 11. 2020 16:45 - 19:00**Počet hráčů: **19+2**Počet trenérů: **2**Rozměry hřiště: **40x20 m****16:45 – 16:50** Warm up, atletická abeceda, rozskákání**16:51 -16:59** Rozvoj rychlosti (obr.), varianta č. 2 – úkolem hráčů je získat míč hozený trenérem, ten z hráčů, kdo ho nezíská, plní trest 5 angličáků + PAUZA

Obrázek 6: Grafické znázornění – Rozvoj rychlosti (vlastní)

Obrázek 7: Grafické znázornění – Rozvoj rychlosti, varianta č. 2 (vlastní)

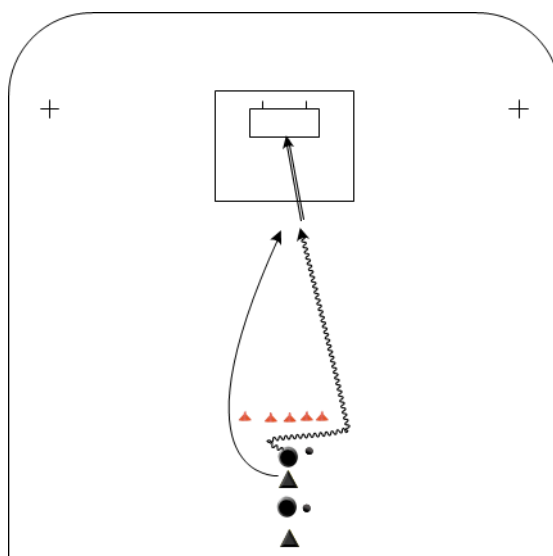
17:00 – 17:05 Rozchytání brankářů (viz obrázek 8,9), několik opakování + PAUZA, ROZDĚLENÍ HRÁČŮ NA DVĚ VÝKONNOSTNÍ SKUPINY



Obrázek 8: Grafické znázornění – Rozchytání brankářů (vlastní)

Obrázek 9: Grafické znázornění – Rozchytání brankářů s otočkou (vlastní)

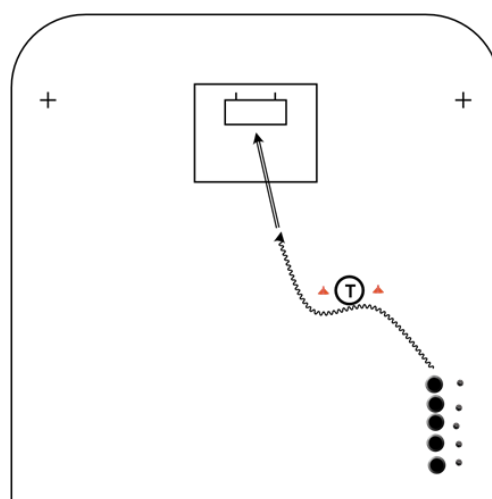
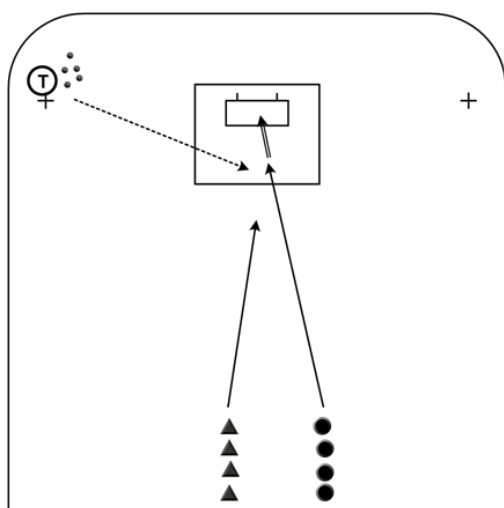
17:06 – 17:12 Herní cvičení – naznačení pohybu, rychlost, střelba (viz. Obrázek 10), úkolem útočníka je naznačení pohybu a zmatení obránce, který startuje za ním, obránce musí vyběhnout opačnou stranou postavených met než útočník a zabránit vstřelení gólu + PAUZA



Obrázek 10: Grafické znázornění – Herní cvičení, naznačení pohybu (Zdroj: vlastní)

17:13 – 17:23 Herní cvičení, uvolnění hráče + střelba tahem (na polovinách hřiště, po 5 min. střídání stran)

Útočník se v prvním cvičení musí dostat do výhodné pozice, kam mu přijde přihrávka od trenéra z rohu, úkolem je vstřelit gól, obránce se primárně snaží překazit přihrávku.
+ PAUZA, VYSVĚTLENÍ DALŠÍHO CVIČENÍ

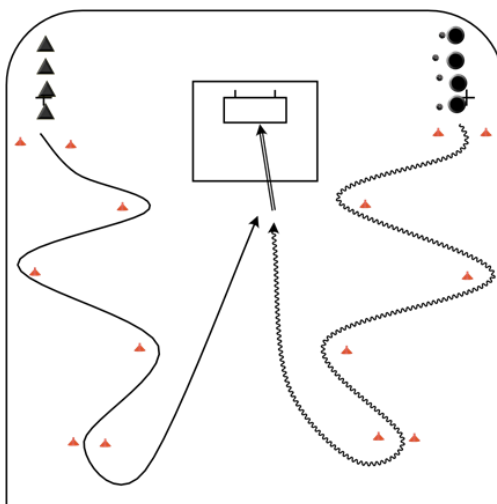


Obrázek 11: Grafické znázornění – Herní cvičení, uvolnění hráče (vlastní)

Obrázek 12: Grafické znázornění – Střelba tahem (vlastní)

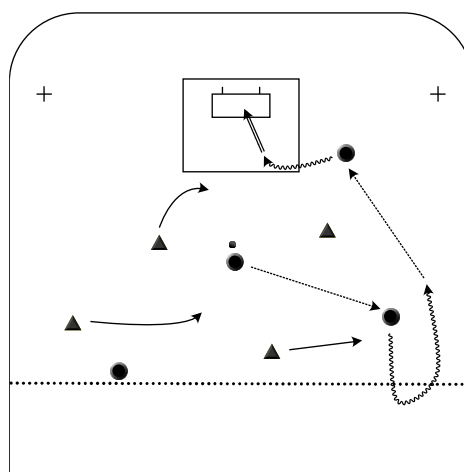
17:24 – 17:34 Herní cvičení, rychlost, koordinace, střelba

Útočník probíhá slalom s míčkem na hokejce, obránce reaguje na jeho vystartování, proběhne slalom bez míčku a snaží se zabránit gólu, vzniká situace 1v1 + PAUZA, ROZDĚLENÍ DO TÝMŮ



Obrázek 13: Grafické znázornění – Herní cvičení rychlost, koordinace, střelba (vlastní)

17:37 – 17:42 4v4 na polovině hřiště, na jednu branku. Po získání míčku musí útočící tým nejprve vyběhnout s míčkem za vyznačený prostor, poté zahajuje útok. + PAUZA



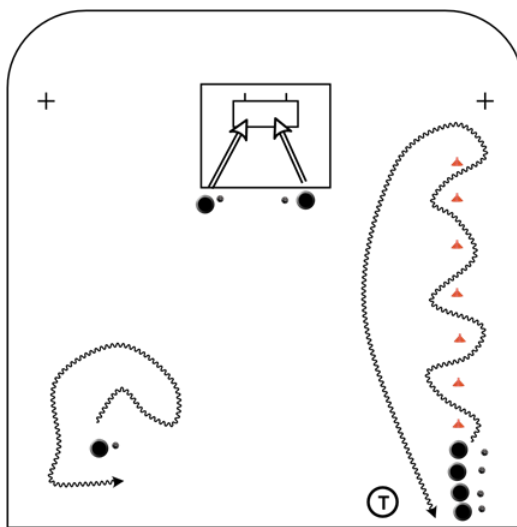
Obrázek 14: Grafické znázornění – Hra 4v4 (vlastní)

17:43 – 18:00 Hra 5v5 na celé hřiště

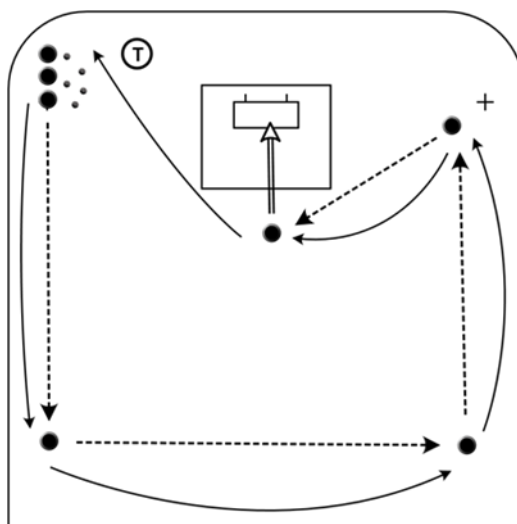
18:00 - 18:05 Vyklusání

18:05 – 18:30 Kompensace v regenerační místnosti (dechová cvičení, stabilizační cvičení, posilování)

18:30 – 19:00 Závěrečné protažení + roller

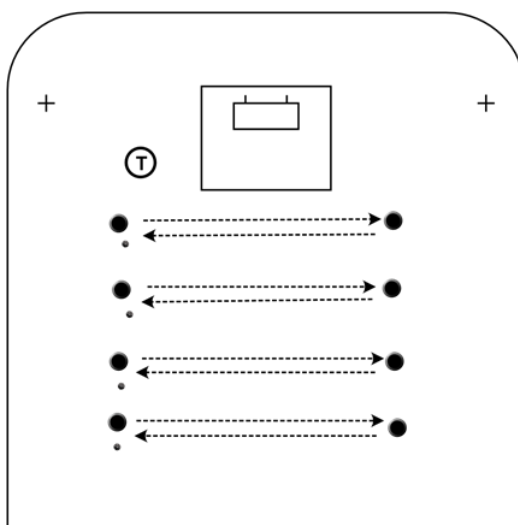
Tréninková jednotka Peninsula Floorball Club – Mladší žáci (2007/2008)Datum a čas: **10. 9. 2019** **17:30 - 18:30**Počet hráčů: **14+2**Počet trenérů: **2**Rozměry hřiště: **34x18m****17:30 -17:39** Slalom + neorganizovaný pohyb, střelba, vedení míčku + PAUZA

Obrázek 15: Grafické znázornění – Slalom (vlastní)

17:40 – 17:45 Přihraj a běž

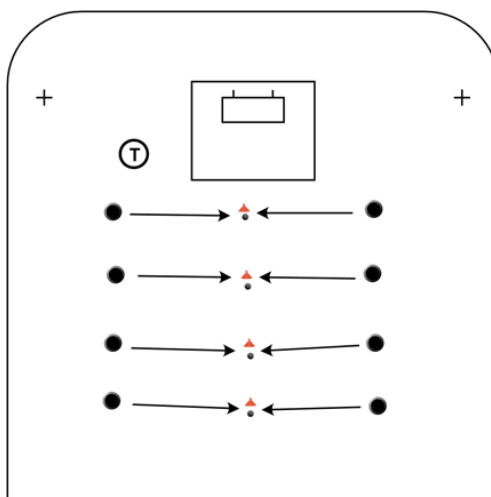
Obrázek 16: Grafické znázornění – Přihraj a běž (vlastní)

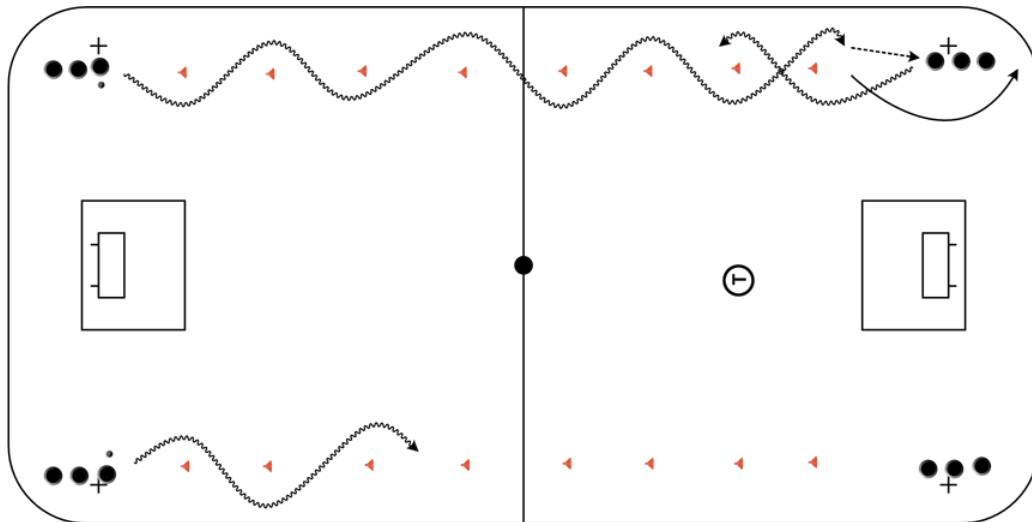
17:45 – 17:47 Přihrávky + PAUZA, ROZDĚLNÍ DO TÝMŮ



Obrázek 17: Grafické znázornění – Přihrávky (vlastní)

17:50 – 18:30 Hra 5v5 (formou zápasu 3 x 12 min)

Tréninková jednotka Peninsula Floorball Club – Starší žáci (2005/2006)Datum a čas: **15. 9. 2019** **11:00 – 13:00**Počet hráčů: **11**Počet trenérů: **2**Rozměry hřiště: **34x18****11:00 – 11:19** Neorganizovaný pohyb na hřišti (běh, vedení míčku, střelba, přihrávky, ...)**11:20 - 11:27** Hra 5 v 6 bez brankáře + PAUZA, OPRAVA CHYB, VYSVĚTLENÍ SYSTÉMU HRY**11:30 – 11:39** Hra 5 v 6 + PAUZA**11:45 – 11:51** Souboje a pokrytí míčku, první z hráčů brání míček tělem, druhý se ho snaží získat. + PAUZA*Obrázek 18: Grafické znázornění – souboje a pokrytí míčku (vlastní)***11:59 – 12:12** Slalom formou štafetového běhu



Obrázek 19: Grafické znázornění – slalom formou štafetového běhu (vlastní)

12:15 - 12:23 Rozdělení do týmů

12:24 – 13:00 Hra 5 v 5

3.2.1 KRITICKÉ ZHODNOCENÍ TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK

Z pozorování chodu tréninků, jak v Austrálii, tak následně v České republice, je znatelná úroveň florbalu a rozdílnost těchto zemí. Na vybraných trénincích klubu FBŠ SLAVIA Plzeň je vidět spád tréninku a efektivní zaměření na schopnosti a dovednosti, které jsou pro danou věkovou kategorii důležité. V kategorii mladších žáků z Plzně jsou zařazeny pohybové hry a všestranný rozvoj hráčů. U tréninku starších žáků z Plzně najdeme náročnější cvičení, kde hráči musí zvládat kombinace několika florbalových dovedností zároveň. V australském klubu volí především jednodušší cvičení jak na organizaci, tak na provedení. Hráči nedosahují tak vysoké herní úrovně, tudíž by pro ně byla složitější cvičení náročná a nedocházelo by ke správnému provedení a k progresu hráčů.

Zásadní problém je v organizaci celé tréninkové jednotky v Peninsula Floorball Club, kdy například trénink podle rozpisu začínající v 18:00 začne organizovaně až po cca 15 minutách. Trenéři nechávají děti jen pobíhat, střílet na branku nebo si přihrávat. Mezi cvičeními, při pauze, kdy by se hráči měli jen lehce napít, vydechnout a znovu pokračovat v dalším cvičení, dochází k 5–10 minutovým prodlevám, kdy hráči nic nedělají. Ztrátový čas v Plzni není zdaleka takový, pauzy na pití jsou většinou 1-2 minuty dlouhé.

Dalším rozdílem je zařazení úvodní a závěrečné části tréninku. Kvalitní rozcvičení neboli warm up je nedílnou součástí všech tréninkových jednotek v plzeňské Slavii, stejně jako cool down, kdy dochází ke zklidnění organismu po zátěži. V Austrálii nejsou na zařazení těchto částí zvyklí. Při použití tréninkových metod, které jsou v České republice běžné, nebyli australští hráči schopni provádět cviky správně, jejich svaly nejsou dostatečně posílené ani protažené.

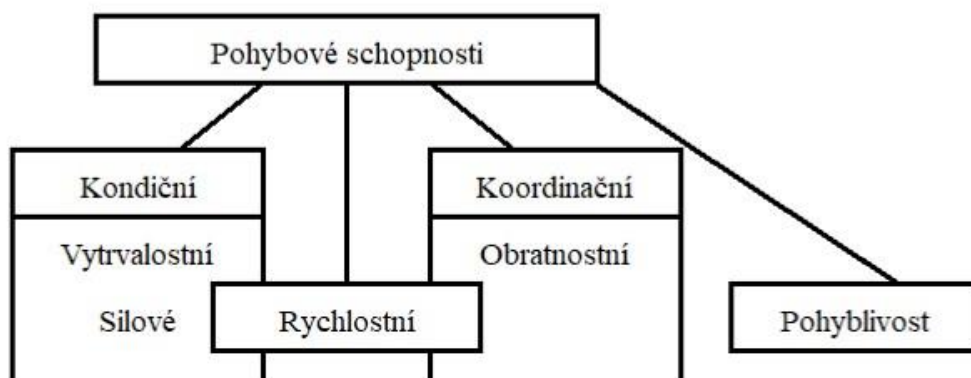
4 MOTORICKÉ PŘEDPOKLADY

Do motorických předpokladů řadíme motorické schopnosti a motorické dovednosti. Hlavním rozdílem mezi schopnostmi a dovednostmi je především to, že schopnosti jsou vrozené. Na rozdíl od dovedností, u kterých dochází k osvojení předpokladů pro správné provedení či splnění daného úkolu. K osvojení dochází za pomoci postupného učení. Výsledkem tohoto učení je získaná způsobilost ke správnému, rychlému a energeticky výhodnému vykonání pohybového úkolu. Dovednosti jsou také specifické, bývají orientovány na úzkou skupinu činností v daném sportu (Měkota et Novosad, 2005); (Perič et Dovalil, 2010). Mezi florbalové dovednosti řadíme útočné herní činnosti jednotlivce jako je driblink, vedení míčku, střelba, přihrávka a obranné herní činnosti jednotlivce, kam se řadí obsazování hráčů s míčkem i bez míčku, obsazování soupeře v prostoru, krytí prostoru, odebírání míčku, hru tělem a také blokování střel (Kysel, 2010). Výsledkem tohoto učení je získaná způsobilost ke správnému, rychlému a energeticky výhodnému vykonání pohybového úkolu.

Schopnosti jsou relativně stálé v čase a k jejich zlepšení je zapotřebí dlouhodobého tréninkového působení. Schopnosti dále dělíme na silové, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní (viz tabulka 1).

Motorické schopnosti i dovednosti se navzájem ovlivňují. Rozdíl mezi motorickou schopností a dovedností je přiblíženo v tabulce níže (viz tabulka 2).

Schéma rozdělení pohybových schopností



Tabulka 1 - Schéma rozdělení pohybových schopností (Dovalil, 1986)

Porovnání motorických schopností a dovedností

Vymezení	M. schopnost	M. dovednost
	Částečně geneticky podmíněný (obecný) předpoklad – pohybové činnosti (řešení pohybového úkolu) – potenciaální 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	třénink (tělesná příprava)	nácvik, výcvik (technická příprava)
Cizojazyčné ekvivalenty	ability, Fähigkeit, sposobnosť, schopnosť	Skill, Fertigkeit, umenie, zručnosť

Tabulka 2 - Porovnání motorických schopností a dovedností (Měkota et Novosad, 2005)

4.1 SILOVÉ SCHOPNOSTI

„*Silová schopnost je základní a rozhodující schopnost jedince, bez které se nemohou ostatní pohybové schopnosti projevit* (Kouba, 1995).“ Je to schopnost překonat vnější odpor pomocí svalové kontrakce (Perič et Dovalil, 2010).

Když se rozhodujeme, jakou metodu rozvoje silových schopností zvolit, je třeba brát v úvahu skutečnosti, jako je například věk žáka, začátečník či zdatný, zdravotní stav, úroveň zvládnutí pohybových dovedností nebo aktuální stav jedince (Kouba, 1995).

Důležité ve vývoji těchto schopností jsou také stanovené obecné zásady (Kouba, 1995):

- souměrný rozvoj pravé i levé části těla
- nepřetěžování hráčů
- zařazení kompenzačních cvičení (protahovací, uvolňovací)
- herní a soutěžní styl trénování
- pravidelné zařazení cviků na posílení podpurných svalů páteře
- dokonalé zahřátí organismu před výkonem
- dbát na posloupnost prováděných cviků (od nejsnazšího po náročnější)

4.2 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, 2010).“ Z hlediska florbalového zatížení se stává vytrvalost druhořadou. V tomto ohledu je spíše potřebná rychlostní vytrvalost kvůli specifickému rozložení florbalového zápasu.

Mezi metody pro rozvoj vytrvalostních schopností patří (Kouba, 1995):

- provádění pohybové činnosti minimálně 3x týdně
- délka zatížení přesahující 20 minut
- zatížení velkých svalových skupin formou dynamické činnosti (běh, plavání, ...)

4.3 RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI

„*Rychlostní schopnosti jsou schopnosti spojené s krátkodobou (několik sekund) činností, překonat krátkou vzdálenost v co možná nejkratší době (s co v nejvyšší intenzitou)* (Perič et Dovalil, 2010).“ Právě rychlostní schopnosti jsou ve florbalovém zápase

rozhodující. Jak už bylo zmíněno, ve florbale je možné střídat hokejovým způsobem. Hráči na hřišti odběhají jen několik desítek sekund a mohou si jít odpočinout na střídačku. Florbalisté se na hřišti několikrát za střídání dostanou do maximální rychlosti na krátkém úseku.

Je několik faktorů, které značně ovlivňují úroveň těchto schopností (Kouba, 1995):

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

4.4 OBRATNOSTNÍ SCHOPNOSTI

Obratnostní schopnost je schopnost přesně realizovat strukturu daného pohybu (Kouba, 1995). Díky častým změnám směru po florbalovém hřišti a náročnosti provedení střelby nebo přihrávky v pohybu hráče jsou obratnostní schopnosti pro florbalisty velmi důležité.

Zásady pro rozvoj obratnostních schopností (Kouba, 1995):

- zařazení náročnějších prvků a postupné navýšení obtížnosti
- různé modifikace provedení cviků
- ztěžovat již osvojené pohybové dovednosti
- využití náčiní i měnícího se vnějšího prostředí, dostávat hráče do časového presu
- provádět cvičení po předchozím zatížení organismu
- opakování cvičení

4.5 POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

„Dovednost se všeobecně chápe jako předem (učení) osvojený předpoklad ke správnému provedení či splnění požadovaného úkolu (Perič et Dovalil, 2010).“ Ve florbalu jsou pohybové dovednosti rozhodujícím faktorem. Dovednosti můžeme dělit do tří základních skupin. Primární, pohybové a sportovní dovednosti (Perič et Dovalil, 2010).

- **Primární dovednosti**

Jejich učení je primárně dáno přirozeným vývojem člověka. Jedná se o pohyby jako je běh, chůze, skoky a další, pro člověka základní pohyby.

- **Pohybové dovednosti**

Tyto dovednosti nepatří k základním pohybům člověka, ale také nesouvisí se specializací, kterou se daný člověk zabývá. Pro florbalisty jsou to ostatní sporty, které se objevují v tréninkovém cyklu, ale nejsou hlavním zaměřením, například gymnastika pro lepší obratnost, atletika pro dobrou kondici hráčů nebo plavání jako kompenzační prvek.

- **Sportovní dovednosti**

Mezi sportovní dovednosti řadíme právě ty, které jsou využívány při sportovním výkonu v dané specializaci. Pro florbalisty jsou těmito dovednostmi herní činnosti jednotlivce, které jsou komplexní a spjaté se specifickými pohybovými schopnostmi (Perič et Dovalil, 2010).

5 TESTOVÁNÍ

„Jednotlivé testy slouží jako ukazatele k jednoduchému terénnímu posouzení rozvoje základních pohybových schopností... (Kouba, 1995).“ Testování slouží k diagnostice úrovně základní motorické výkonnosti a tělesného stavu populace (Kouba, 1995).

5.1 TESTOVÁNÍ V OSTATNÍCH SPORTECH

Existuje mnoho testových baterií i jednotlivých testů nebo způsobů, jak otestovat kondici a připravenost hráčů v daném sportovním odvětví. Nejčastěji se testování provádí u profesionálních hráčů.

Jednou z mnoha možností testování je také zátěžový test, kterým testujeme motorické schopnosti daného jedince. Toto testování hodně zohledňuje fyziologické funkce člověka a reakci organismu na zátěž. Při tomto testování zjistíme o fungování těla sportovce informace, které z jiného způsobu testování nemůžeme vyvodit. Například VO₂ max – zátěžový test maximální spotřeby kyslíku nebo test nastavení tréninkových zón za pomoci tepové frekvence (Placheta, 1999).

Testování motorických schopností je u kolektivních sportů velmi podobné. I hokejisté používají testování všeobecné připravenosti mimo led. Většina testových baterií obsahuje test vytrvalosti, rychlosti, síly a koordinace. Testy motorických dovedností si každé sportovní odvětví tvoří samo, specializují se na svůj sport a v něm potřebné dovednosti (Český hokej, 2020).

5.2 TESTOVÁNÍ FLORBALISTŮ – ŠVÉDSKO, ŠVÝCARSKO, FINSKO

Pokud se zaměříme na země florbalově nejvyspělejší, tak najdeme značné rozdíly i v používaných testových bateriích a testování obecně. Ve Švédsku si zakládají na herních činnostech jednotlivce, a to především ve statickém provedení. V testové baterii nechybí střelba z místa na přesnost, přihrávky, driblink jak na zemi, tak na čepeli hole nebo střelba bekendem. Celá testová baterie používaná ve Švédsku obsahuje deset jednotlivých testů.

Švýcaři vsadili na tři zásadní herní činnosti jednotlivce, kdy testování probíhá dynamicky neboli v pohybu. Pokud jste tedy hráčem švýcarského klubu, nemine Vás test přihrávek, střelba ani vedení míčku. A to vše v pohybu.

Finští hráči při testování absolvují podobné cvičení jako Švýcaři. Test přihrávek, střelby z různých pozic a také vedení míčku kolem kuželů postavených do širokého slalomu. Jako u všech předchozích testů a stejně tak u České republiky jsou testy ve Finsku zaměřeny na HČJ, tentokrát znovu v dynamickém provedení (Český florbal, 2019).

5.3 TESTOVÁNÍ AUSTRÁLIE X ČESKÉ REPUBLIKA

Doposud neproběhlo žádné podobné testování ve florbale s cíleným porovnáním České republiky a Austrálie.

Na základě rozhovoru s hráči a hráčkami australského reprezentačního týmu bylo zjištěno, jaké testy jsou u reprezentantů v rámci testování motorických schopností používány. Florbalové dovednosti nejsou testované, veškerá pozornost je věnována právě motorickým schopnostem. Hráčky reprezentace absolvují pětimetrový sprint, dvacetimetrový sprint, agility test, skok z místa, Plank test a YoYo test. U mužů je jediný rozdíl. Místo YoYo testu se pokouší podat co nejlepší výsledky v Beep testu. Podle výsledků jsou hráči vybíráni z širšího výběru do základní sestavy pro dané mistrovství světa nebo jinou mezinárodní akci.

Při dotazu ohledně testování české reprezentace, směřovaného na manažera české reprezentace, bylo zjištěno následující. U českých reprezentací není stanovován a sjednocen jasný soubor testů a reprezentační týmy v tomto ohledu nefungují jako celek. Základní informací je, že ženy nově nemají žádné výkonnostní ani dovednostní testy. U mužské reprezentace je primárně používán Cooperův běh, sprint na 20 metrů a případně YoYo nebo Beep test. U juniorské reprezentace jsou zapojeny i silové testy, např. bench press a dřepy.

5.4 TESTOVÁ BATERIE

Ke zjištění motorické výkonnosti byla použita testová baterie určená pro regionální výběry Českého florbalu. Tento soubor testů je v České republice používán každoročně k testování regionálních výběrů, které probíhají od kategorií mladších žáků až po dorostence, napříč všemi kraji České republiky. Za vytvořením této testové baterie stojí metodický a reprezentační úsek Českého florbalu, kluboví trenéři a odborníci z vysokých škol.

Pomocí testové baterie je zjišťována kondiční připravenost hráčů, která je nedílnou součástí výkonů, ale i progresu v oblasti florbalových dovedností.

Testová baterie pro kategorii mladších a starších žáků obsahuje šest testů. Celý soubor je sestaven z testů, které jsou zaměřeny na pohybové schopnosti a dovednosti potřebné k realizaci herního výkonu (Český florbal, 2016).

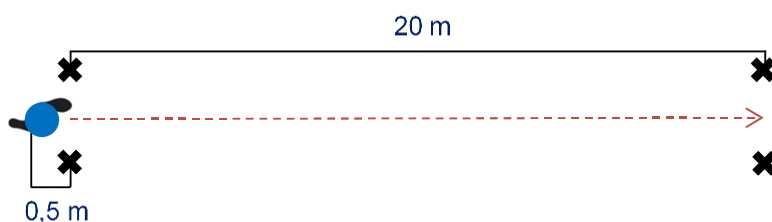
5.5 POPIS TESTŮ

Testová baterie zahrnuje měření výšky, hmotnosti a určení držení hole, kdy při měření výšky hráč zaujme postavení ve vzpřímené poloze ve stoji spatném, bez bot u stěny, na které je připevněné měřicí pásmo. Ke zjištění hmotnosti hráčů byla použita nášlapná váha. Hráči absolvovali vážení jen v tričku a kraťasech.

5.5.1 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.



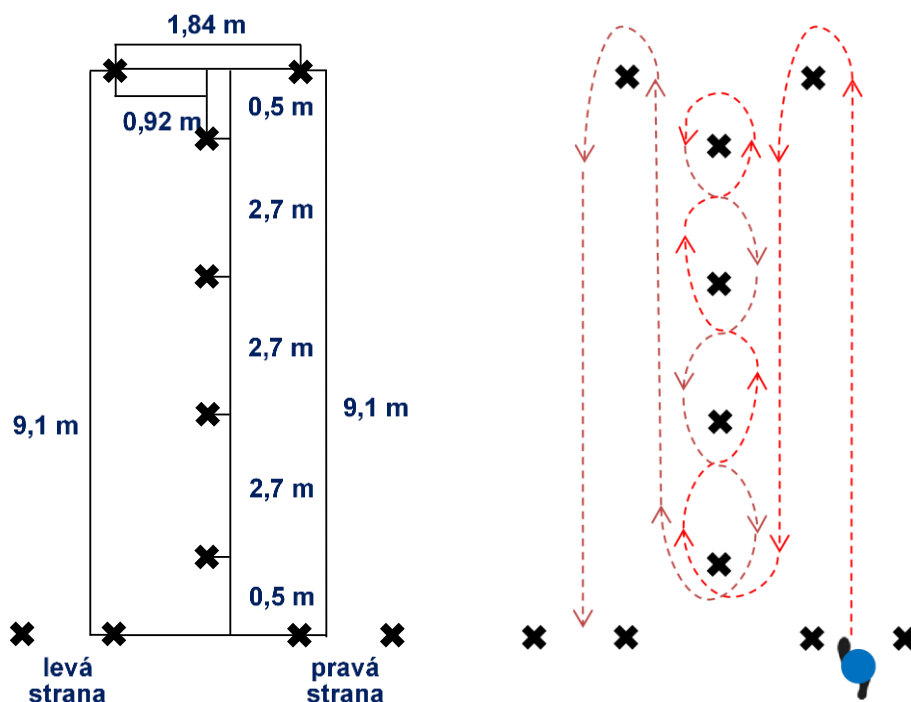
Obrázek 20: Grafické znázornění - Sprint 20 metrů (Český florbal, 2016)

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 absoluuje 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.

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 čárou a hráči startují na akustický pokyn. Praváci (hráči držící florbalovou hůl napravo) startují z pravé strany, leváci z levé.

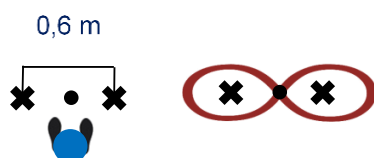


Obrázek 21: Grafické znázornění – Illinois agility (Český florbal, 2016)

5.5.2 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 kuželi. Výchozí pozici hráč zaujímá uprostřed kuželů s míčkem a holí. Hráč začíná, a po uplynutí času končí, na signál.

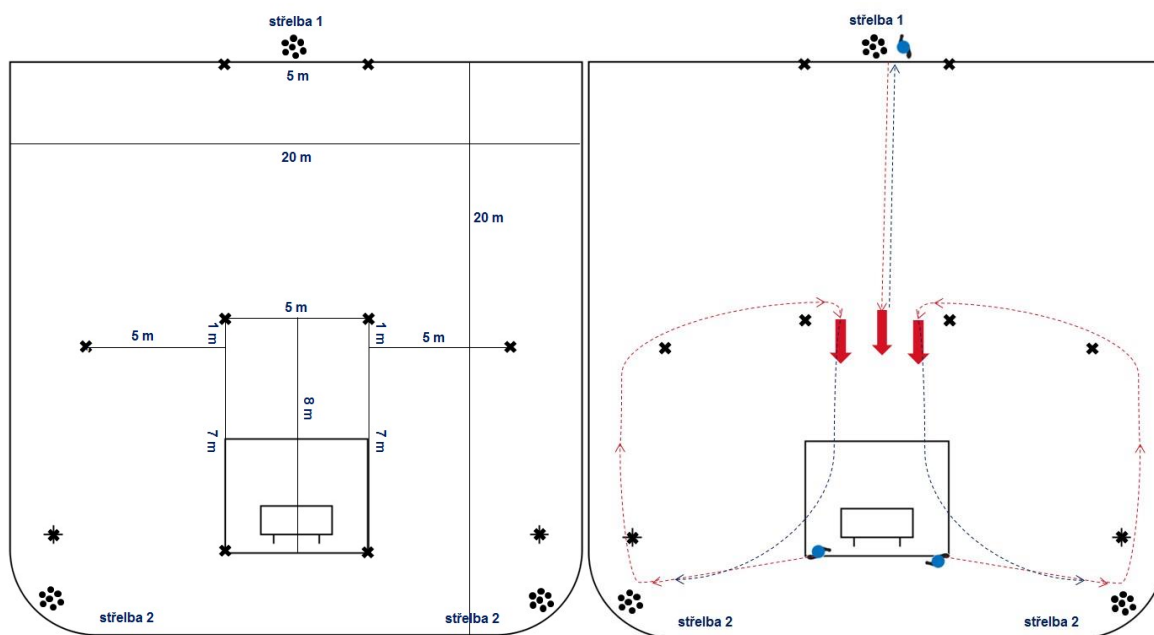


Obrázek 22: Grafické znázornění – Manipulace s míčkem (Český florbal, 2016)

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 vyrazí

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.



Obrázek 23: Grafické znázornění – Střelba (Český florbal, 2016)

Illinois agility test s florbalovou hůl

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).

5.6 TESTOVANÝ SOUBOR

Testování se celkem zúčastnilo 36 dětí z obou zemí. Z České republiky 18 chlapců a stejný počet z Austrálie. Věkové rozmezí bylo stanoveno pro dvě věkové kategorie, tudíž chlapce narozené v rozmezí čtyř let. Do kategorií mladších a starších žáků spadali v rok testování ročníky 2005, 2006, 2007, 2008.

5.7 PRŮBĚH TESTOVÁNÍ

V říjnu 2019 proběhlo testování v australském klubu a o měsíc později v Plzni. V Austrálii bylo mnohem náročnější analýzu uskutečnit. Děti zde nemají v tomto ohledu žádné zkušenosti, nikdy předtím nebyly ani v rámci klubu testovány. Neuvědomovaly si důležitost testování, pozornost dotyčných často kolísala, a i nepozornost se značně odrážela na výsledcích. Trenéři, kteří pomáhali s testováním také nemají z minulosti žádné zkušenosti s testovou baterií, která byla při této analýze použita. Testování proto trvalo více jak 4 hodiny.

Mnohem jednodušší spolupráce byla s trenéry a hráči v plzeňském klubu. Každý rok zde probíhá testování u hráčů regionálních výběrů i v klubu samotném. Děti mají utvořený návyk a berou testování velmi zodpovědně, na výsledcích jim záleží a snaží se překonat jeden druhého. Testování se pro ně stává velkou motivací. V Plzni testování všech 18 hráčů zabralo i s přípravou stanovišť dvě hodiny.

6 VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ

V této části práce jsou představeny výsledky testování obou florbalových klubů. Červenou barvou jsou znázorněny výsledky týmu FBŠ Slavia Plzeň a žlutou barvou australský florbalový tým Peninsula Floorball Club.

Pro co nejlepší srovnání výsledků českých a australských hráčů proběhlo před vyhodnocením nejprve statistické zpracování dat. Byla použita neparametrická varianta dvou výběrového t-testu, a to konkrétně Mann-Whitney U Test.

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

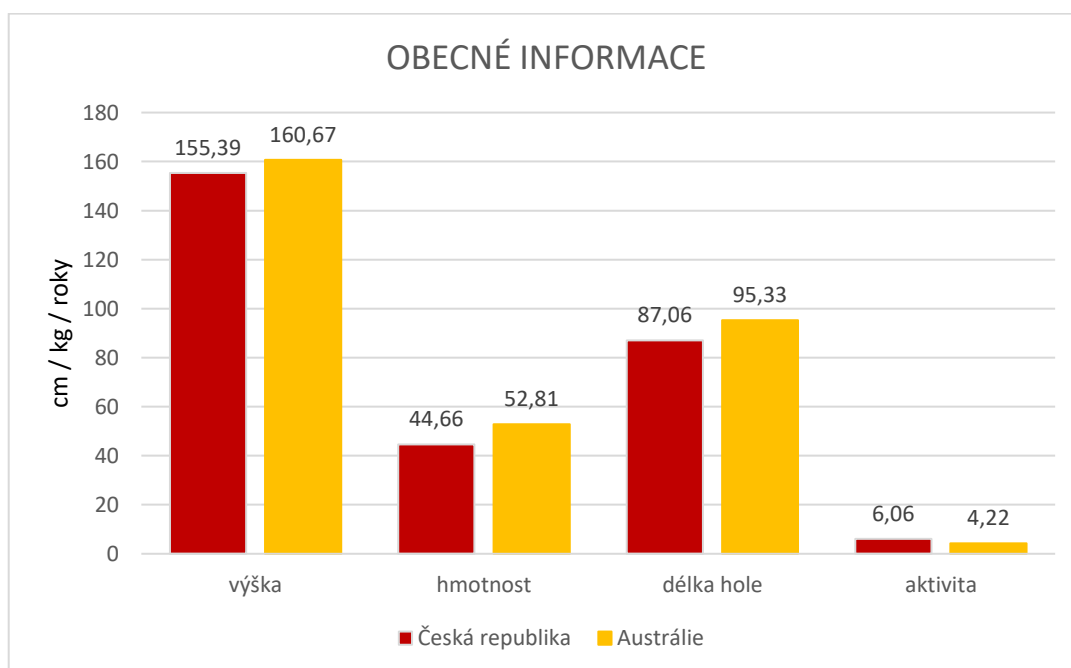
K hodnocení rozdílu věcné významnosti byl použit výpočet Cohena D, kde je hladina věcné významnosti stanovena dle následujícího rozdělení:

$d > 0,80$ velký efekt

$d (0,50-0,79)$ střední efekt

$d \leq 0,49$ malý efekt

6.1 OBECNÉ INFORMACE



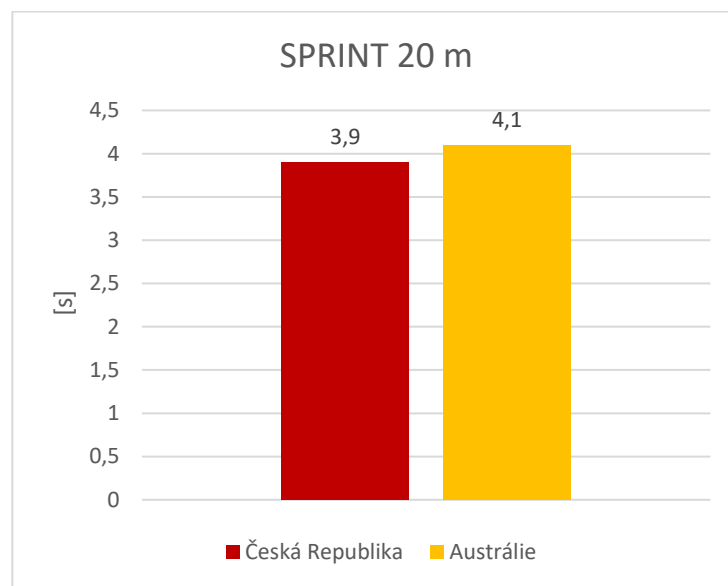
Graf 1 - Obecné informace

Obecné informace o hráčích jsou získané kvantitativním výzkumem pomocí dotazníkového šetření a také empirickou metodou (měření). Měření tělesné výšky, hmotnosti a délky hole proběhlo před samotným testováním motorických schopností a florbalových dovedností ve stejný den.

Rozdíl mezi výškou australských a českých hráčů není statisticky významný ($p = 0,248$). U tělesné hmotnosti je statisticky významný rozdíl, kdy $p = 0,027$. Největší statistický rozdíl je u hodnot naměřených u délky hole ($p = 0,002$) a aktivity, která popisuje, jak dlouho se hráči věnují florbalu ($p = 0,006$). Po vypočtení věcné významnosti pomocí Cohenova D hovoříme u tělesné výšky ($d = 0,467$) o malém efektu věcné významnosti, u tělesné hmotnosti ($d = 0,695$) o středním efektu a u délky hole ($d = 1,189$) a aktivity ($d = 1,035$) o velkém efektu věcné významnosti.

6.2 VÝSLEDKY MOTORICKÝCH SCHOPNOSTÍ A FLORBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ

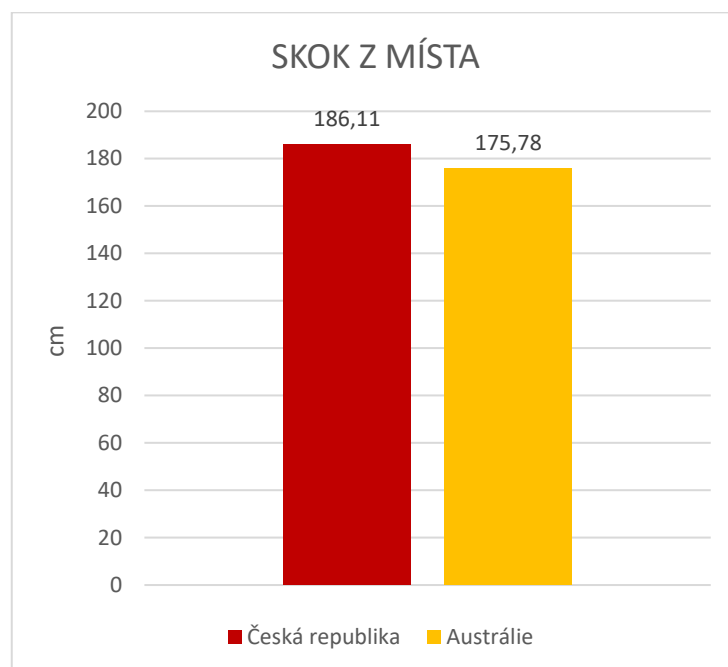
6.2.1 SPRINT 20 METRŮ



Graf 2 - Výsledky sprint 20 metrů

Hodnoty v testu sprint 20 metrů nevykazují statistickou významnost mezi soubory českých a australských hráčů ($p = 0,125$). Věcná významnost dosahuje středního efektu, kdy $d = 0,504$. Průměrný rozdíl mezi florbalisty ČR a AUS byl 0,2 s.

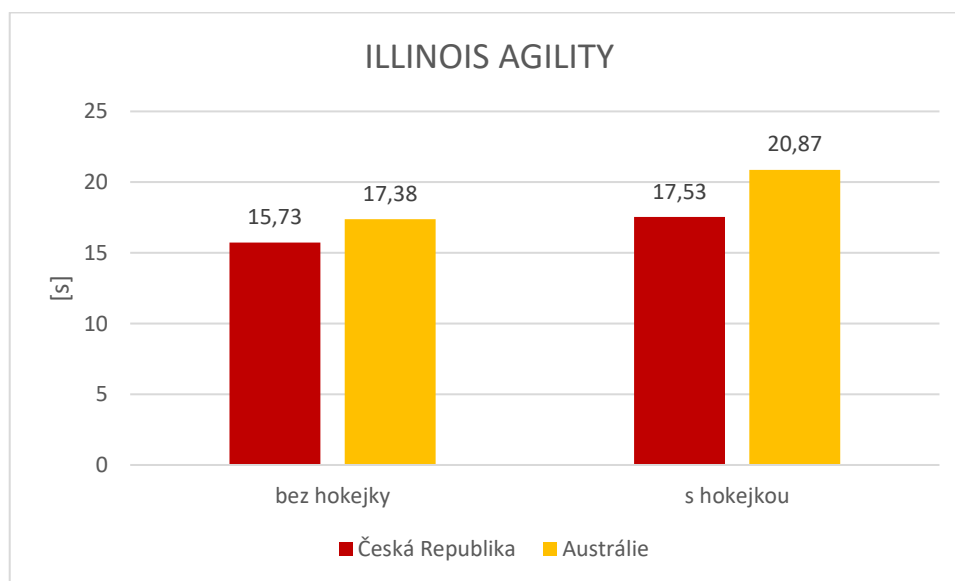
6.2.2 SKOK Z MÍSTA



Graf 3 - Výsledky skok z místa

Ve skoku z místa se dosažené výsledky velmi neliší. Čeští hráči dosáhli v průměru lepších výsledků než Australané. Hodnota p dosáhla hodnot 0,223 ($p = 0,223$) a rozdíl mezi testovanými soubory není statisticky významný. Výpočtem Cohena D , kdy $d = 0,401$, je zjištěn malý efekt věcné významnosti.

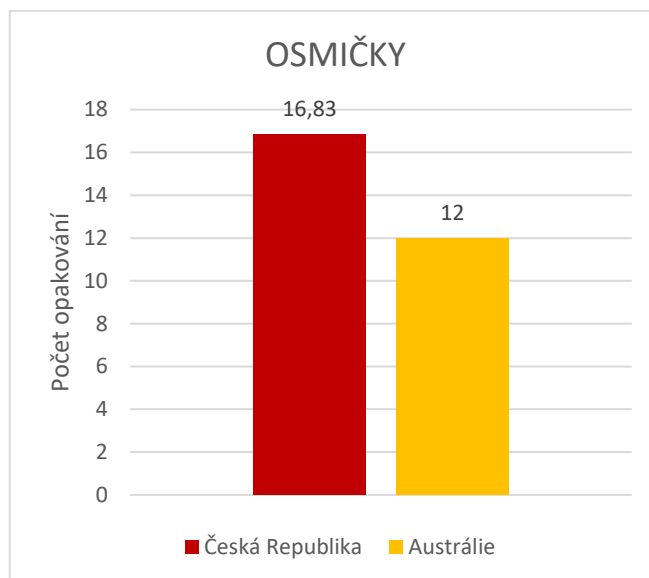
6.2.3 ILLINOIS AGILITY



Graf 4 - Výsledky Illinois agility

Test Illinois agility byli hráči povinni absolvovat dvakrát, poprvé bez hokejky, podruhé s hokejkou a míčkem. Zde jsou rozdíly statisticky významné. U pokusu bez hokejky je $p = 0,0002$ a u pokusu s hokejkou a míčkem p dosahuje hodnot $0,00001$ ($p = 0,00001$). Výpočtem Cohena D, které u testu bez hokejky vyšlo $1,586$ ($d = 1,586$) a u testu s hokejkou a míčkem $d = 1,552$, byl zjištěn vysoký efekt věcné významnosti. Oba testy lépe splnili čeští hráči.

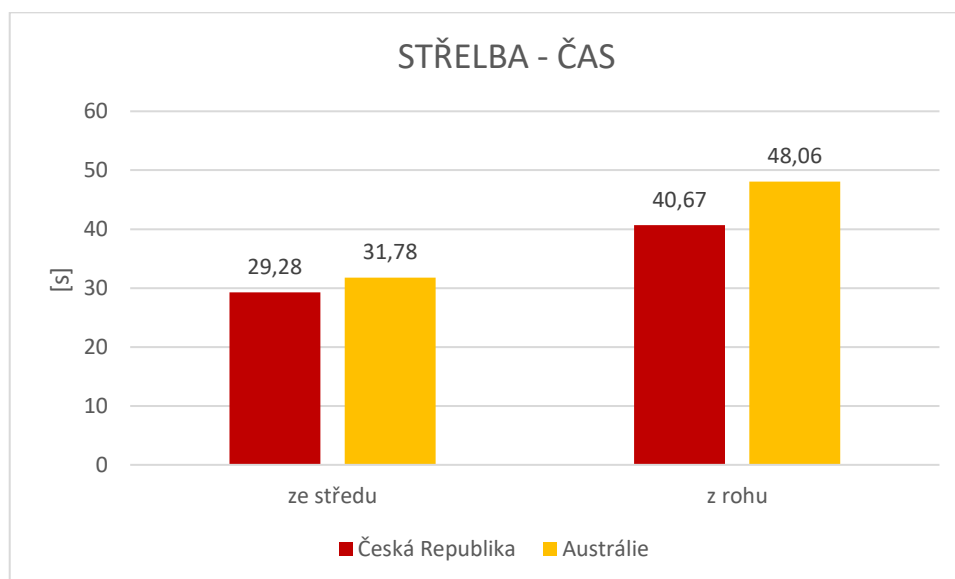
6.2.4 OSMIČKY



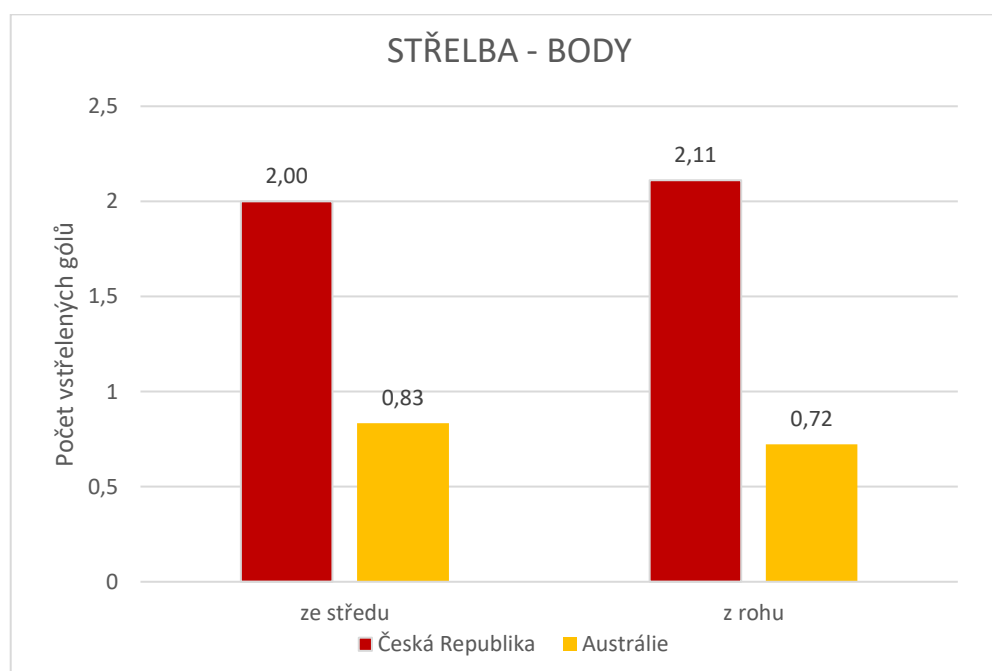
Graf 5 - Výsledky osmičky

Porovnání výkonů v testovém úkolu osmiček, kde je cílem testu prokázání florbalových dovedností s hokejkou, byl zjištěn statisticky významný rozdíl v porovnání obou souborů ($p=0,00005$). Hráči České republiky dosáhli mnohem lepších výsledků, v průměru dokázali v daném úkolu provést o 4,8 opakování více. Výpočtem Cohena D ($d = 1,785$) jsme zjistili, že mezi výsledky obou souborů je vysoký efekt věcné významnosti.

6.2.5 STŘELBA



Graf 6 - Výsledky střelba – čas



Graf 7 - Výsledky střelba – body

V testu střelby je zohledněn čas, za který hráči dokázali splnit zadaný test a body, které hráči získali za vstřelenou branku. Vyhodnocena je střelba ze středu hřiště i z rohu hřiště. Rozdíl času provedeného testu ze středu hřiště není statisticky významný ($p = 0,09$), na rozdíl od získaných bodů, kde hráči České republiky dokázali trefit branku v průměru dvakrát a Australané nedosáhli ani v průměru jednoho vstřeleného gólu ($p = 0,003$). Čas střelby z rohu hřiště znovu dosahoval významných statistických hodnot v porovnání rozdílů

výsledků. Čas naměřený při střelbě z rohu ($p = 0,002$) je statisticky významnější než rozdíl bodů získaných při střelbě z téhož samého výchozího místa ($p = 0,018$). U testu střelby z rohu dosahují čeští hráči lepších výsledků. Věcná významnost dosahovala u všech testovaných částí střelby, kromě času při střelbě ze středu ($d = 0,598$), kdy při výpočtu Cohena D byl stanoven střední efekt věcné významnosti, výsledků vysokého efektu věcné významnosti. Porovnání získaných bodů je při střelbě ze středu hřiště hodnota $d = 1,213$, u střelby z rohu byl výsledek vypočítaného $d = 1,229$ a u získaných bodů ze střelby z rohu hřiště $d = 1,203$.

Na základě uvedených výsledků statistické a věcné významnosti můžeme potvrdit hypotézu H1 a H2.

H1: Předpokládám, že v porovnání florbalových dovedností bude významný rozdíl ve prospěch České republiky.

H2: Předpokládám, že u motorických schopností nebude významný rozdíl v porovnání obou zemí.

7 DISKUSE

Ve své práci se zaměřuji na testování motorických schopností a florbalových dovedností u věkové kategorie mladších a starších žáků. Díky tomuto věkovému rozmezí, které činí čtyři kalendářní roky, jsou některé výsledky velmi rozdílné. Velký vliv má také biologický věk hráčů. Porovnání Austrálie a České republiky bylo vybráno především kvůli velkým rozdílům u florbalově vyspělé země jako je Česká republika a teprve rozvíjející se země Austrálie. Vyhodnocením výsledků potvrdím, nebo naopak vyvrátím stanovené hypotézy H1 a H2 (H1: Předpokládám, že v porovnání florbalových dovedností bude významný rozdíl ve prospěch České republiky, H2: Předpokládám, že u motorických schopností nebude významný rozdíl v porovnání obou zemí).

Výsledky obecných informací, které jsou popsány v přechozí kapitole je rozdíl přes pět centimetrů ve výšce hráčů z České republiky a Austrálie. Tento rozdíl také nastal díky věku testovaných hráčů, u Australanů převažoval v počtu testovaných souborů ročník narození 2006 a u souborů z České republiky ročník 2008, tudíž jsou hráči z Austrálie v průměru starší. V této části ontogeneze (starší školní věk) je u chlapců velmi obvyklý rychlý nárůst tělesné výšky za krátké časové období. Právě výška hráčů přímo ovlivňuje výsledky tělesné hmotnosti, kde je znatelný rozdíl mezi oběma testovanými soubory. Také pohybová aktivita má na tomto výsledku značný podíl. Hráči České republiky absolvují minimálně tři tréninkové jednotky týdně, které trvají nejdéle 90 minut. Tréninky jsou zaměřené jak na rozvoj florbalových dovedností, tak na rozvoj motorických schopností – zejména rychlostních, silových a koordinačních. Částečně také ve florbale méně potřebných, ovšem nezanedbatelných vytrvalostních schopností, kde dochází k aerobní aktivitě a hráči tak redukuje podkožní tukovou vrstvu. Pomocí dotazníku bylo také zjištěno, zda hráči bydlí ve stejném městě jako trénují a s tím spojené dojíždění na tréninky. Hráči Peninsula Floorball Club mají složitější možnost dopravy na tréninky a z většiny je na tréninky vozí rodiče autem. Díky trvalému bydlišti v Plzni je většina hráčů z klubu FBŠ SLAVIA Plzeň odkázána na městskou hromadnou dopravu a pěší docházení, čímž se zvýší celková denní aktivita.

Před provedením testů byly stanoveny hypotézy, kde je předpokládán nízký rozdíl u testů motorických schopností. Jedná se o testy sprint 20 metrů, skok z místa a Illinois agility test bez hokejky. U prvních dvou testů (sprint, skok) je rozdíl statisticky nevýznamný ovšem věcná významnost střední a nízká. Na základě potvrzení věcné významnosti rozdílů mezi skupinami u prvních dvou jmenovaných testů a statistické významnosti rozdílů

mezi skupinami u třetího testu potvrzujeme hypotézu H2. Přes nízký objem tréninkových jednotek u Australanů za týden jsou hráči obou souborů srovnatelní. Zohlednit také musíme pravdu, že hráči Peninsula Floorball Club se z 83 % věnují i dalšímu sportu na výkonnostní úrovni a tím kompenzují nedostatek tréninků zaměřených na florbal. U florbalistů plzeňské Slavie dělá další sport na výkonnostní úrovni pouze čtvrtina hráčů. Naopak od Australanů se Češi věnují florbalu v průměru déle, a to cca o dva roky. I výška hráčů ovlivnila skok z místa a sprint na 20 metrů, kde lze zohlednit jak dynamickou sílu dolních končetin, tak délku kroku ovlivněnou délkou dolních končetin. U testu Illinois agility bez hokejky nám jako u jediného testu motorických schopností vyšel statisticky i věcně významný rozdíl. I přes fakt, že hráči z australského Woy Woy mají dostatečnou sílu dolních končetin, dopadli v tomto testu hůře. Jedním z důvodů, které bylo možné sledovat v průběhu testování a značně ovlivnil výkony některých hráčů Austrálie, byla nepozornost a dřívější nezkušenost s jakýmkoliv testováním. Při vysvětlování testu nevěnovali hráči dostatečnou pozornost podávaným informacím a v průběhu testu, i přes několikrát vysvětlené zadání, nevěděli, jak přesně dané kužele proběhnout. Čeští hráči jsou naopak v tomto ohledu velice zkušení, součástí různých testování jsou několikrát do roka a mají velmi rozvinutou soutěživost, navzájem se snaží překonat jeden druhého a být nejlepší. Tento test je také koordinačně náročnější než předchozí dva testy. Díky pozorování několika tréninků, jak v australské Peninsule, tak plzeňské Slavii, mohu posoudit zapojení cvičení pro rozvoj koordinace, kdy u Australanů není tato schopnost zdaleka tak rozvíjena jako v Plzni, kde jsou hry i cvičení na rozvoj koordinačních schopností zapojovány od nejmladších kategorií.

Druhá část testové baterie zahrnuje testy zaměřené na florbalové dovednosti, zde byla hypotéza stanovena ku prospěch českých hráčů, kdy u nich byly předpokládány lepší výsledky. U testu Illinois agility s florbalovou holí byly rozdíly mezi testovanými soubory ještě znatelnější než u stejného testu v provedení bez florbalové hole. K nízké schopnosti koordinace těla a nepozornosti se projevila i horší dovednostní stránka. Češi oproti Australanům byli schopni správného vedení míčku mezi kuželi a tím neztráceli čas, Australané v mnohých případech neudrželi míček na čepeli hole. Časté změny směru byly pro hráče velmi náročné a test vyžadoval velkou soustředěnost. U testu osmiček se znovu ukázaly lepší florbalové dovednosti u českých hráčů. Stejně výsledky jsou i u testu střelby, díky horším florbalovým dovednostem jsou výsledky u střelby z rohu statisticky i věcně významné. Hráče limituje špatné vedení míčku a nedokážou vyvinout vyšší rychlost, protože se musí soustředit, aby neztratili míček z hole a kontrolují ho i pohledem. Čeští hráči mají vedení míčku lépe zautomatizované a není pro ně problém běžet rychleji a bez vizuální

kontroly míčku. Díky možnosti výběru rohu, ze kterého byl test proveden tak, aby hráči měli míček stále na forhendové straně čepele, museli hráči zvolit způsob vedení míčku tažením, který je pro mnohé velmi složitý. V klubu FBŠ SLAVIA Plzeň je trénování vedení míčku opět nedílnou součástí tréninku všech kategorií od nejmladších až po dospělé kategorie. Ani u střelby nebyly výsledky jiné, znovu předvedli lepší výkony hráči z České republiky. Při střelbě ze středu je díky pečlivému sledování celého testování možné zdůvodnit, proč je výsledný čas statisticky významný a pouze středně věcně významný. Úkolem hráčů vystřelit nejpozději na hranici určených kuželů. Většina z australských hráčů nedoběhla ani jeden z pěti pokusů až na úroveň kuželů a vystřelila již několik metrů před kuželi. Bylo znatelné, že hráčům nezáleží, kolik nasbírají bodů, ale za jak rychle dokážou daný test splnit. Ve směs míčky pouze nahazovali na branku. Naopak hráči Slavie si dávali velmi záležet i na střelbě samotné a čas pro ně nebyl prioritou.

Celkově jsou výsledky velmi ovlivněné morálkou a fungováním florbalu celkově. Jak již bylo zmíněno, v Austrálii neprobíhá žádné testování tudíž hráči nejsou zvyklí na podávání výkonů na povel a neuvědomují si důležitost jejich podaných výkonů. Naopak hráči České republiky jsou naučeni, že testování je známka jejich aktuální výkonnosti a například při testování regionálních výběrů, kde je použita stejná testová baterie, záleží na jejich výsledcích vzhledem k nominaci na následující turnaje regionálních výběrů. Morálka dělá opravdu hodně, hráči v Austrálii mají hodinový trénink, na kterém se většinou sejdou až cca deset minut po začátku a po rozchytání brankářů jdou hrát zápas. Celkově mají tréninky nastavené spíše jako zábavu a tréninky slouží jako prostor pro hraní zápasů v rámci klubu. Na rozdíl od tréninku českého celku, kde je nedílnou součástí tréninkové jednotky rozvoj motorických schopností, pohybové hry, průpravné cvičení a především herní cvičení a průpravné hry. Také se zaměřují na správné zahřátí před tréninkem, protažení na konci tréninku, regeneraci a kompenzaci. Jak bylo vidět v ukázkových tréninkových jednotkách, Australané aplikují jednoduchou formu tréninků. Používají jen jednoduché cvičení jak na vysvětlení, tak na provedení, které dělají stále dokola a hráči jsou již adaptovaní na daný pohyb a nemohou posouvat své dovednosti.

Hráči, trenéři i vedení klubu v Austrálii, by rádo tyto nedostatky změnilo a obrátilo vše k lepšímu, nezáleží ovšem jen na nich, ale celkově na fungování australského florbalu a státu. Například financování a sponzorství je základem každého dobrého klubu. Jak již bylo zmíněno v části financování, české florbalové kluby dostávají ročně nemalé částky od MŠMT, na kterých jsou kluby závislé. V Austrálii to tak ovšem nefunguje, při nedostatku

financí není možné pronajmout prostor, zajistit trenéry a tím pádem uskutečnit další tréninky navíc.

Při aplikování jednoho z tréninků, který je pro české hráče velmi jednoduchý a jeho struktura patří ke každé tréninkové jednotce v klubu FBŠ SLAVIA Plzeň (zahřátí organismu, rozběhání, dynamický strečink, pohybová hra, zaměření na florbalové dovednosti, hra, závěrečné zklidnění organismu a statický strečink) nebyli australští hráči schopni zvládat určité cviky při strečinku ani jednoduchá dovednostní cvičení, která pro ně byla nová. Tréninková jednotka byla zaměřena na jednoduchost a efektivitu v tréninku pro australské hráče.

Další z příčin je také počet turnajů a zápasů, kdy v Austrálii neexistuje florbalová liga pro kategorie mladších a starších žáků. Hráči si mohou zápasové tempo vyzkoušet přibližně třikrát do roka, kdy probíhají národní turnaje. Nejsou tedy dostatečně vyhraní. V zápase jsou hráči velmi motivovaní a dokážou překonávat jejich doposud podané maximální výkony, čímž se posouvají ve svém florbalovém vývoji. I nekvalifikovaní rozhodčí mohou mít na hráče vliv, kdy při zápasech neposoudí určité situace správně a hráči si tak neuvědomují svoji chybu.

Florbalové dovednosti a jejich učení u australských hráčů omezuje i fakt, že 15 hráčů z 18 hraje s holí na pravou stranu (levá ruka nahoře), i když jsou praváci. Správně by hráč měl držet hokejku ve své silnější ruce, zaručí tím lepší dovednost při vedení míčku nebo střelbě jednou rukou. Hodně hráčů přechází na florbal z pozemního hokeje, kde je možnost hrát pouze na pravou stranu. I délka florbalové hole, která je u Australanů v průměru o 8 centimetrů delší než u hráčů České republiky, stěžuje hráčům manipulaci s míčkem.

8 ZÁVĚR

Hlavní cíl, kterým bylo srovnání úrovně vybraných motorických schopností a florbalových dovedností u kategorií mladších a starších žáků v Austrálii a České republice, byl splněn. Vybraná testová baterie slouží v České republice k testování regionálních výběrů.

První část mé bakalářské práce je zaměřena na seznámení s florbalem v obou zemích, a především na podrobný popis chodu vybraných florbalových klubů a rozdílnost mezi nimi. Práce také obsahuje popis a dělení motorických schopností a dovedností, specifika trénování testovaných kategorií a ukázkové tréninkové jednotky od každé testované kategorie.

Ve druhé části práce najdeme informace o použité testové baterii, průběhu testování, a především představení a vyhodnocení všech získaných výsledků. Po vyhodnocení všech výsledků testování jen můžeme potvrdit velký rozdíl mezi testovanými státy, a to především u florbalových dovedností, kde otestovaní hráči z Austrálie značně zaostávají za svými vrstevníky z České republiky.

Tato práce by se dala dále rozvíjet. Jednou z možností je zobecnění testování a zaměření se na průřez kluby celé České republiky a Austrálie. Další možností je aplikovat stejné testování i dalších rozvíjejících se zemích jako je USA, Kanada nebo naopak florbalově vyspělejší země, než je Česká republika a to Finsko, Švédsko nebo Švýcarsko.

9 RESUMÉ

Tato práce je zaměřena na srovnání motorických schopností a florbalových dovedností mezi dvěma státy, které jsou na rozdílných florbalových úrovních. Jako ideální se jevila právě Česká republika a Austrálie. Pomocí testové baterie bylo otestováno celkem 32 hráčů. Hráči vybraného australského týmu dosáhli horších výsledků než hráči českého týmu. Z výsledků byla stanovena vysoká statistická významnost u většiny testů a také vysoká věcná významnost v porovnání výsledků obou týmů.

10 SUMMARY

This work focuses on comparison between motoric ability and floorball skills in two countries, where the floorball level is totally different. The best match was Czech Republic and Australia. By using the test battery, I tested 32 players in total. Players from Australia had worse results than players from Czech Republic.

Based on these tests results, high statistical significance at majority of the tests as well as high material significance in results comparison between the two teams, was determined.

SEZNAM LITERATURY**Tištěné zdroje:**

1. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
2. KYSEL, Jiří. *Florbal: kompletní průvodce*. Praha: Grada, 2010. Sport extra. ISBN 978-80-247-3615-0.
3. MĚKOTA, Karel a NOVOSAD, Jiří. 2005. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-x.
4. PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. Praha: Grada, 2010. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-2118-7.
5. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
6. SKRUŽNÝ, Zdeněk. *Florbal: technika, trénink, pravidla hry*. Praha: Grada, 2005. Sport (Grada). ISBN 80-247-0383-1
7. PLACHETA, Z. *Zátěžová diagnostika v ambulantní a klinické praxi*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-271-9.
8. 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: Universitätsverlag Chemnitz, 2014. ISBN 978-3-944640-36-5.

Internetové zdroje:

1. Český florbal, *Pravidla florbalu edice 2018*, Praha, 2018
2. Český florbal, *Testová baterie 2016-2021*, Praha, 2016
3. Český florbal, *Testování, Indikace florbalové výkonnosti*, Plzeň, 2019
4. <https://www.ceskyflorbal.cz/home>
5. <https://floorballwa.org>
6. <https://www.fbsslaviaplzen.cz>
7. <https://floorball.sport>
8. <https://www.afo2020.com>
9. <https://www.peninsulafloorball.org/home>
10. <https://www.msmt.cz/sport-1/vyzva-muj-klub-2020>
11. <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/ez.html>
12. <https://www.cia.gov/library/publications/the-world-factbook/geos/as.html>
13. <https://www.ceskyhokej.cz/treneri/motoricke-testy-mimo-led-na-lede-a-funkcni-vysetreni>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Seznam obrázků:

- Obrázek 1: Rozměry hřiště (Český florbal, 2014)
- Obrázek 2: Grafické značení (Kysel, 2010)
- Obrázek 3: Grafické znázornění – Pohybová hra (vlastní)
- Obrázek 4: Grafické znázornění – 1v1, přihrávky (vlastní)
- Obrázek 5: Grafické znázornění – Variabilní provoz (vlastní)
- Obrázek 6: Grafické znázornění – Rozvoj rychlosti (vlastní)
- Obrázek 7: Grafické znázornění – Rozvoj rychlosti, varianta č. 2 (vlastní)
- Obrázek 8: Grafické znázornění – Rozchytání brankářů (vlastní)
- Obrázek 9: Grafické znázornění – Rozchytání brankářů s otočkou (vlastní)
- Obrázek 10: Grafické znázornění – Herní cvičení, naznačení pohybu (vlastní)
- Obrázek 11: Grafické znázornění – Průpravné cvičení, uvolnění hráče (vlastní)
- Obrázek 12: Grafické znázornění – Střelba tahem (vlastní)
- Obrázek 13: Grafické znázornění – Herní cvičení, rychlost, koordinace, střelba (vlastní)
- Obrázek 14: Grafické znázornění – Hra 4v4 (vlastní)
- Obrázek 15: Grafické znázornění – Slalom (vlastní)
- Obrázek 16: Grafické znázornění – Přihráj a běž (vlastní)
- Obrázek 17: Grafické znázornění – Přihrávky (vlastní)
- Obrázek 18: Grafické znázornění – Souboje a pokrytí míčku (vlastní)
- Obrázek 19: Grafické znázornění – Slalom formou štafetového běhu (vlastní)
- Obrázek 20: Grafické znázornění – Sprint 20 metrů (Český florbal, 2014)
- Obrázek 21: Grafické znázornění – Illinois agility (Český florbal, 2014)
- Obrázek 22: Grafické znázornění – Manipulace s míčkem (Český florbal, 2014)
- Obrázek 23: Grafické znázornění – Střelba (Český florbal, 2014)

Seznam tabulek:

Tabulka 1 - Schéma rozdělení pohybových schopností (Dovalil,1986)

Tabulka 2 - Porovnání motorických schopností a dovedností (Měkota et Novosad, 2005)

Seznam grafů:

Graf 1 - Obecné informace

Graf 2 - Výsledky sprint 20 metrů

Graf 3 - Výsledky skok z místa

Graf 4 - Výsledky iliinois agility

Graf 5 - Výsledky osmičky

Graf 6 - Výsledky střelba – čas

Graf 7 - Výsledky střelba-body