

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

ANALÝZA NÁZORŮ TRENÉRŮ NA TRÉNINKOVÝ PROCES TÝMU VE FLORBALU

Diplomová práce

(Bakalářská)

Autor: Martin Jurczyk, ochrana obyvatelstva, prezenční studium

Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Olomouc 2011

**Jméno a příjmení autora:** Martin Jurczyk  
**Název bakalářské práce:** Analýza názorů trenérů na tréninkový proces týmů ve florbalu  
**Pracoviště:** Katedra sportů  
**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.  
**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2011

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá průzkumem tréninků mužských florbalových týmů v soutěžním období v České republice, díky analýze trenérů jednotlivých družstev. Popisuje celoroční práci a úsilí hráčů a trenérů. Zejména nám ukazuje průběh tréninkového procesu během celé sezóny. Úkolem práce je vyhodnotit, jak vypadají tréninkové jednotky v ČR a poukázat na kategorii trenéru, které se tomuto sportu věnují.

**Klíčová slova:** mezinárodní florbalová federace – česká florbalová unie – florbal – trenér – tréninková jednotka

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb

**Author's first name and surname:** Martin Jurczyk

**Title of the master's thesis:** Analysis of opinions concerning training process of florbball teams by coaches

**Department:** Department of sports

**Supervisor:** Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

**The year of presentation:** 2011

**Abstract:** This thesis is focused on evaluation of training of male florbball teams during match season in Czech republic based on analysis by coaches of each team. It describes year-through work and endeavour of players and coaches. It's main focus is on process of training during the whole season. Main goal of this thesis is to evaluate what does training units in CR look like, and show off categories of coaches, who deal with this sport.

**Keywords:** international florbball federation – czech florbball union – florbball – coach – training unit

I agree the thesis paper to be lent within the library service

Prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 14.6.2011 ..... Martin Jurczyk

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. a pracovníkům katedry sportů za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování bakalářské práce.

V Olomouci dne 14.6.2011 ..... Martin Jurczyk

## OBSAH

1	ÚVOD .....	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ .....	9
2.1	Charakteristika florbalu .....	9
2.2	Základní pravidla .....	10
2.2.1	Rozměry hřiště .....	10
2.2.2	Délka utkání .....	10
2.2.3	Počet hráčů .....	10
2.2.4	Výstroj a vybavení .....	10
2.3	Systematika mužských soutěží v ČR.....	10
2.4	Systematika tréninku .....	12
2.4.1	Základní herní činnosti .....	12
2.4.2	Útočné .....	12
2.4.3	Obranné .....	12
2.4.4	Herní činnosti brankáře .....	12
2.5	Osobnost trenéra .....	13
2.5.1	Cíle trenéra .....	13
2.5.2	Typologie trenéra .....	14
2.5.2	Styl trenéra .....	14
2.5.3	Koučování .....	15
2.6	Osobnost trenéra ve florbalu.....	15
2.7	Tréninková jednotka .....	15
2.8	Specifičnost tréninku .....	17
2.8.1.	Sportovní trénink.....	17
2.8.2	Tréninkové cykly.....	17
2.8.3	Makrocykly ve florbalu .....	17
2.9	Kompenzační cvičení .....	18
2.10	Metodicko-organizační formy .....	18
2.10.1	Průpravná cvičení .....	19
2.10.2	Herní cvičení .....	19
2.10.3	Průpravná hra .....	19
2.11	Sociologický výzkum .....	19
2.10.1	Anketa .....	19
2.10.2	Shoda dotazníku a ankety.....	20

3	CÍLE A ÚKOLY VÝZKUMU.....	21
3.1	Hlavní cíl .....	21
3.2	Dílčí cíl .....	21
3.3	Výzkumné otázky .....	21
3.4	Úkoly práce.....	21
4	METODIKA.....	22
4.1	Výzkumný soubor.....	22
4.2	Anketní šetření.....	22
4.3	Statistické zpracování dat .....	23
4.4	Analýza odborné literatury .....	23
5	VÝSLEDKY .....	24
5.1	Anamnéza trenérů.....	24
5.2	Tréninková jednotka v průběhu sezóny .....	28
6	ZÁVĚRY .....	36
7	SOUHRN .....	37
8	SUMMARY .....	38
9	REFERENČNÍ SEZNAM.....	39
	PŘÍLOHY.....	40
	Anketa.....	40

## 1 ÚVOD

V dnešním světě plného profesionálního sportu, jsme chtěli poukázat na sportovní odvětví, které je v ČR čistě amatérskou záležitostí. Jedná se o florbal. Tento sport není doposud zkažen penězi, a proto můžeme říci že: „má své kouzlo a jedinečnost“. Pro srovnání s ostatními státy a florbalovými velmocemi, jako je Švédsko, Finsko a Švýcarsko, patří i český národ mezi světovou špičku. A to se k nám tento sport dostal teprve nedávno. Dokonce i velká většina trenérů nedostává za svou práci peněžní částku. „To se vidí opravdu málo kde“. Florbal se u nás velice rychle rozvíjí a stává se stále více oblíbeným. Na světě máme v přepočtu třetí největší základnu zaregistrovaných hráčů.

Na jednu stranu musíme říci: „jsme rádi, že je florbal amatérskou záležitostí“. Na druhou stranu si představme, kde by se nacházel florbal dnes, kdyby byl čistě profesionálním sportem! „Myslíme si, že nezkaženost tohoto sportu penězi mu jen přispívá“. U florbalu jde vidět, že hráči ho hrají, protože je baví a naplňuje. U profesionálních sportů se jedná s principu o něco jiného. Hra je pro ně živobytím, tudíž hráči musí dosahovat dobrých výsledků, aby se užívali. Proto vzniká doping a „unfair“ hra!

Florbal patří, mezi nejrychlejší a nejemotivnější kolektivní hry na světě. Hráči jsou schopni dát čtyři góly za minutu, a to podstatně mění chod zápasu. Florbal se také „pomalu, ale jistě“ začíná dostávat na televizní přijímače a do médií, jako ostatní známé sporty, což zvyšuje jeho sledovanost a napomáhá k rozvoji.

Každé florbalové mužstvo potřebuje trenéra. Je důležitou součástí týmu. Vede, „koučuje“, podporuje a má zodpovědnost. V nižších soutěžích se často objevuje hrající trenér. Důvod je jednoduchý. Začínající družstva nemají navíc finance nebo nejsou schopni najít trenéra, který se chce florbalu věnovat s vlastní iniciativou. Ve vyšších soutěžích se objevují finanční částky, ale v menšině. Proto můžeme říci, že i většina trenérů se pohybuje ve florbalu kvůli zážitkům, zábavě a potěšení s vykonané práce.

V dnešní době se vše točí kolem hráčů a trenéři jsou více opomíjeni. „Proto jsme se rozhodli psát naši práci také o nich.“



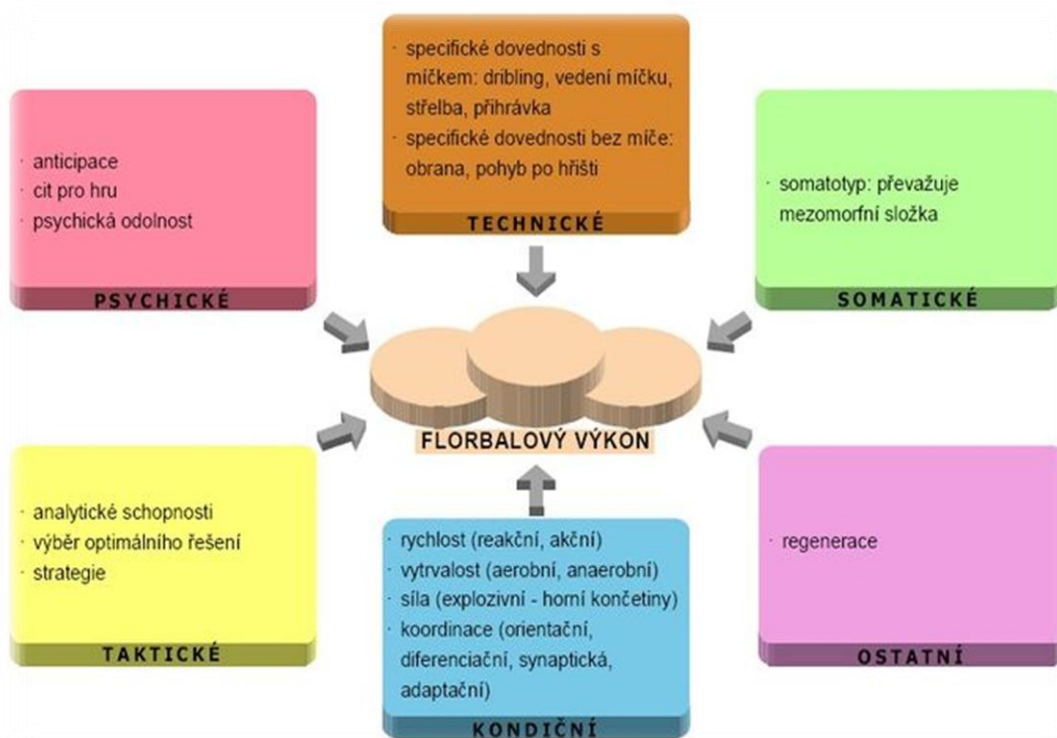
## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Charakteristika florbalu

Florbal patří mezi novodobou kolektivní hru, která se velice rychle vyvíjí a jde kupředu. Česká členská základna je třetí největší na světě. Hraje se na uměle vytvořeném povrchu v uzavřeném prostoru. Cílem je vstřelit více branek než soupeř.

Ve hře probíhají střídající se herní činnosti běh s míčkem, běh bez míčku, přihrávka a střelba. Florbal je charakteristický krátkými sprinty na maximum s rychlou změnou směru (Anonymous, 2010).

Základní kostru florbalu u nás tvoří Česká florbalová unie, kde jsou zaregistrováni všichni hráči, trenéři a družstva. Celosvětová organizace se nazývá Mezinárodní florbalová federace „international florball federation (dále jen IFF).“ Pro tento sport potřebujeme zejména tyto dovednosti a schopnosti:



Obrázek 1. Faktory sportovního výkonu – florbal (Anonymous, 2010)

## 2.2 Základní pravidla

### 2.2.1 Rozměry hřiště

Oficiální rozměr hřiště je 40x 20 m pravoúhlého tvaru, ohraničené mantinely o výšce 50 cm, které musejí být schváleny ČFBU nebo IFF. Povolené krajní meze rozměrů hřiště jsou 36 x 18 - 44 x 22 m (Karcmarczyk, 2006).

### 2.2.2 Délka utkání

Hraje se 3x 20 minut. Při přerušení se stopuje čas. V nižších soutěžích se mohou pohybovat hodnoty délky utkání i 3x12 či 3x15 minut. V mezičase jsou dvě desetiminutové přestávky. Za správně vedený čas jsou zodpovědní časoměřiči, rozhodčí a organizátoři (Zlatník, Vancl et al., 2001).

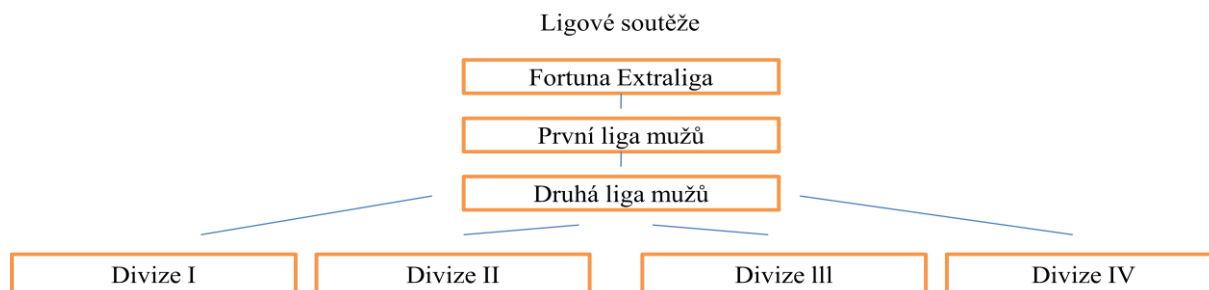
### 2.2.3 Počet hráčů

Při hře je na hřišti šest hráčů, z toho jeden brankář. Na střídající lavičce se nachází zbytek týmu. Soupiska činí maximálně dvacet hráčů. Hrající mohou kdykoliv střídat, bez jakéhokoliv omezení ve vytýčeném území. K zahájení hry je potřeba mít pět hráčů v poli a jednoho brankáře (Karcmarczyk, 2006).

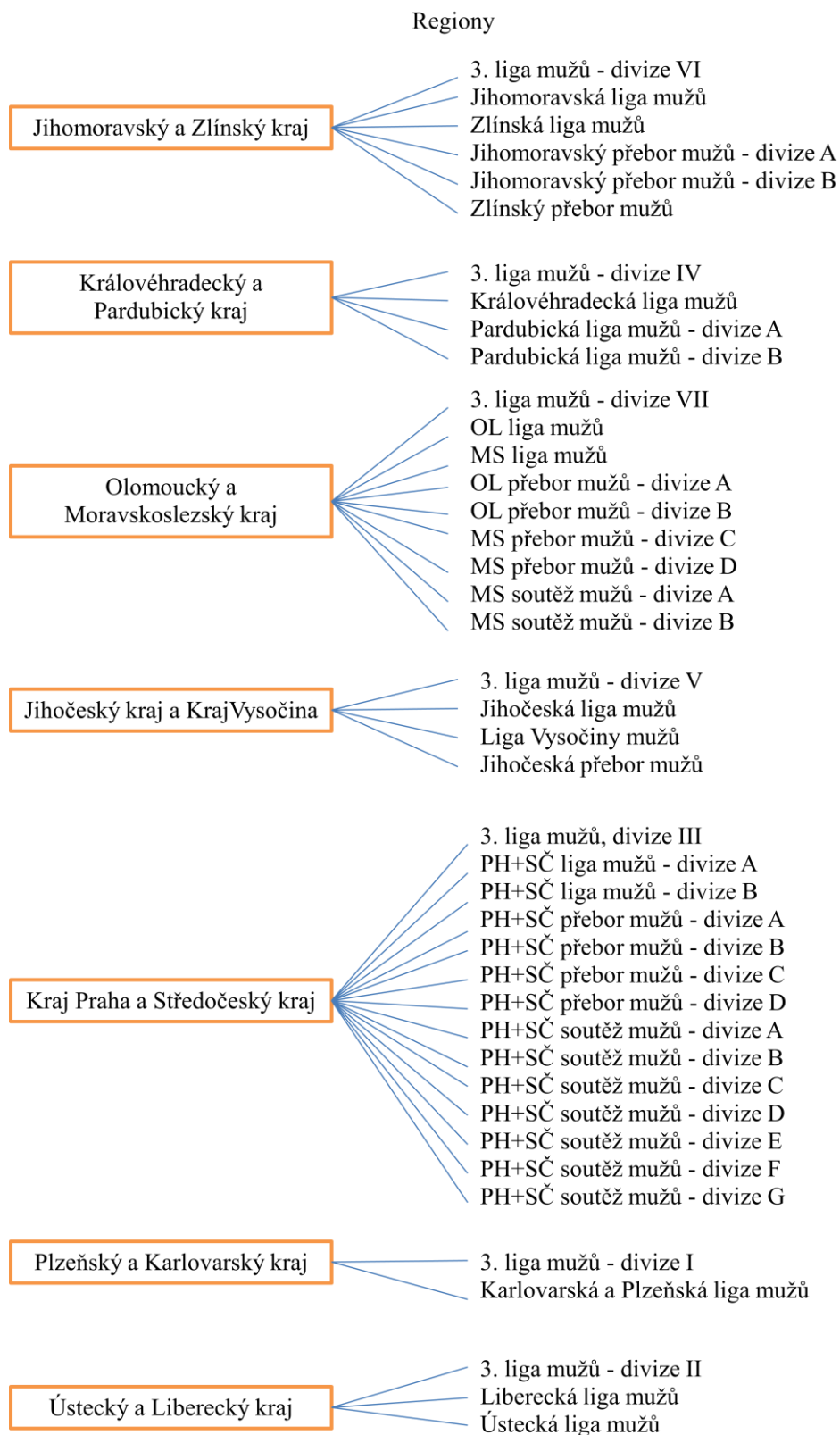
### 2.2.4 Výstroj a vybavení

Rozděluje se na výstroj brankáře (maska, chrániče, rukavice, dres, kalhoty, suspensor, boty a chránič krku), vybavení hráčů (hokejka, obuv, chrániče na holeň, dres a doplňky) a dírkovaný míček určený pro samotnou hru (Roubal et al., 1996).

## 2.3 Systém mužských soutěží v ČR



Obrázek 2. Rozdělení vyšších ligových soutěží ve florbalu 2010 (upraveno podle Anonymous, 2011a)



Obrázek 3. Regionální rozdělení soutěží ve florbalu 2010 (upraveno podle Anonymous, 2011a)

## 2.4 Systematika tréninku

Představuje nám herní činnosti jednotlivých hráčů. Rozdělení je následovné:

### 2.4.1 Základní herní činnosti (Skružný et al., 2005)

1. Držení hokejky
2. Základní postoj

### 2.4.2 Útočné (Skružný et al., 2005)

1. Dribling
2. Vedení míčku
3. Uvolňování s míčkem
4. Zpracování a přihrávání míčku
5. Uvolňování bez míčku
6. Střelba
7. Dorážení a tečování míčku
8. Vhazování míčku

### 2.4.3 Obranné (Skružný et al., 2005)

1. Obsazování hráče s míčkem
2. Obsazování hráče bez míčku
3. Obsazování hráče v prostoru a obrana prostoru
4. Blokování střel

### 2.4.4 Herní činnosti brankáře (Skružný et al., 2005)

1. Základní postoj brankáře
2. Pohyb brankáře
3. Chytání a vyrážení střel
4. Zmenšování střeleckého úhlu
5. Hra za branku
6. Clonění brankáři a tečování střel

7. Činnost brankáře při přečíslení a situace jeden na jednoho
8. Výhozy a zakládání útoku
9. Činnost při standardních situacích

## 2.5 Osobnost trenéra

Stát se trenérem je poněkud snadná záležitost. Rozdílnost se nachází v kvalitě. Mnoho začínajících trenéru svou činnost vzdá, protože jsou na ně postupně kladeny vyšší nároky. Uspokojení přináší trenérská činnost, která dosahuje dobrých výsledků, ta je ovšem velmi namáhavá. (Svoboda, 2008)

Osoba trenéra má velkou moc a zodpovědnost vůči svým svěřencům. U těchto dvou vlastností je potřeba si uvědomit, jak mohou být k prospěchu jiným lidem a pak už je jen využít. Úspěšného trenéra nepoznáme podle dosažených výher, ale podle zapálení k věci, společné radosti se svěřenci, schopnosti pomoci druhým s jejich dovednostmi a hrdosti na všechny dosažené výsledky (Martens, 2006).

„Úspěch trenéra závisí mnohem více na přístupu k trénování“ (Martens, 2006, 10).

„Trenér spoluvytváří konkrétní podobu sportovního tréninku. Trenérská práce stejně jako každá jiná výchovná činnost je především interakční, nestačí jen vědomosti odborné, všeobecné i pedagogické a psychologické ani slavné jméno z předchozího sportovní kariéry“ (Dovalil, 1992, 98).

Pro úspěšnou interakci osobnosti trenéra je potřeba ovládat důležité vlastnosti jako vůdcovství, odpovědnost, emoční stabilita, blízký vztah ke členům skupiny a ctižádostivost (Dovalil, 1992).

Trenér má být profesionálem ve svém oboru, kterému se věnuje. Bohužel v hodně případech tomu tak není. Jeho post zastupuje někdy jen bývalý hráč či dobře komunikující persona.

### 2.5.1 Cíle trenéra

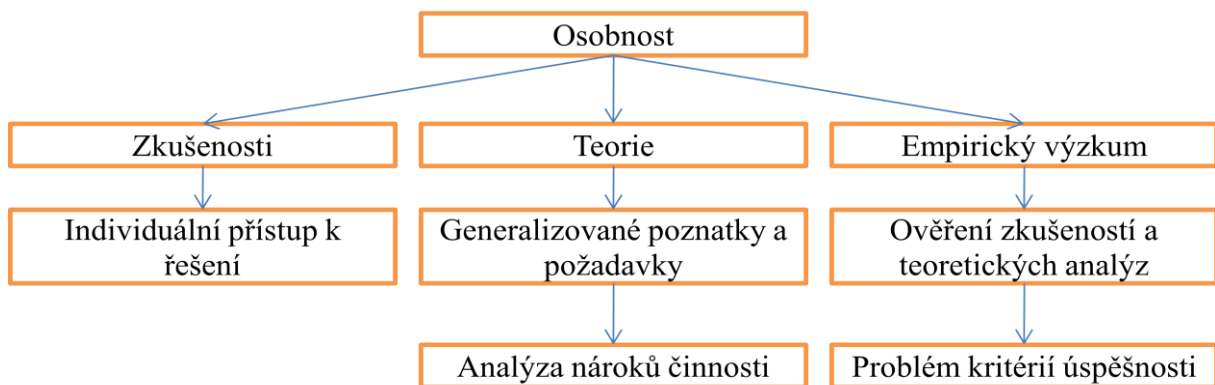
„Cíle trenéra vycházejí ze tří velmi rozšířených kategorií:

- Trénovat tým, který vyhrává.
- Pomoci mladým lidem, aby se pro ně stal sport zábavou.
- Pomoci mladým lidem rozvíjet se:

- Fyzicky – zlepšovat fyzickou kondici, rozvíjet zdravé návyky a vyhýbat se zraněním.
- Psychicky – učit se kontrolovat emoce a rozvíjet sebehodnocení.
- Společensky – učit se vzájemné spolupráci a vhodnému společenskému chování“ (Martens, 2006, 26).

### 2.5.2 Typologie trenéra

Smyslem typologie je poznání a identifikace jedince a jeho nedostatků. Typ člověka nám poukazuje na stejné či podobné znaky jednotlivců, které můžeme zařadit do určitých skupin podle vlastností (Svoboda, 2008).



Obrázek 4. Přístupy k informacím o potřebných vlastnostech trenéra (Svoboda, 2008)

### 2.5.2 Styl trenéra (Martens, 2006)

- Autoritativní – Trenér jen diktuje, co mají jeho svěřenci dělat. Spoléhá na své zkušenosti a znalosti.
- Submisivní – Trenéři provádějí jen nezbytná rozhodnutí. Je vyjadřuje nedostatek zkušeností, schopností vést tým a laxní přístup.
- Kooperativní – Kouč spolupracuje se svěřenci v maximálním rozsahu, rozhoduje společně s týmem, je si vědom své zodpovědnosti a nechává svěřence řídit sebe sama.

Každá z těchto typologií zasahuje jen do určitých oblastí. Nejsou komplexní. Dosahují úspěchů jen v konkrétních podmínkách (Dovalil, 1992).

### 2.5.3 Koučování

Koučování je styl řízení lidí a dlouhodobá péče o jejich růst. Tento proces pomáhá k dosažení cílů a přání. Důležitým prvkem je získávání a poskytování zpětných vazeb. Klíčem koučování je usnadnění procesu myšlení koučovaného. Potřebuje si uvědomit: co chce, čeho chce dosáhnout a co proto musí udělat (Horská, 2009).

## 2.6 Osobnost trenéra ve florbalu

V ČR je florbal amatérským sportem. Přibližně 19% trenérů dostává za své působení peněžní částku, ne však plat. Z tohoto důvodu můžeme říci, že většina koučování provozuje ve svém volném čase, dobrovolně a pro radost. Důležité je jsi tedy položit otázku, zda se nalézají ve florbalových klubech profesionální trenéři? Musíme odpovědět; „Ano nalézají. Profesionál není jen ten, který dostává za své angažmá peníze.“ Trenéři, kteří florbalu opravdu rozumí, se pohybují v nejvyšších soutěžích. „To však neznamená, že v nižších soutěžích nenalezneme kvalitního kouče!“

Ve florbalu i v ostatních kolektivních sportech můžeme rozdělit koučování na tyto sféry (Zlatník, & Vancl et al., 2001):

- V průběhu celého ročního cyklu tréninků je potřeba osobní interference, poskytování informací, rady a zpětné vazby, povzbuzování, otevřené dotazování a přesvědčování.
- Psychologická příprava před utkáním
- Koučování v průběhu utkání
- Vedení mužstva po utkání

## 2.7 Tréninková jednotka

„Tréninková jednotka (TJ) je základní organizační celek tréninkového procesu. Uskutečňují se v ní v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry, je třeba dbát

na návaznost obsahu jednotek. Délka TJ může být od 45 min. do několika hodin (2 – 3)“ (Zlatník, & Vancl et al., 2001, 18).

TJ (dále jen TJ) by měla být soutěživá, pestrá, zábavná, přitažlivá, zaměřená, a komplexní bez stereotypní povahy (Zlatník, & Vancl et al., 2001).

TJ rozděluje se na tři základní části:

#### 1) Přípravná část (úvodní, průpravná)

Hlavním cílem je připravit sportovce na budoucí zatížení a zatěžování. Především jde o přípravu pohybového aparátu k činnosti, pomocí strečinku a psychické přípravy trénujícího, díky poučení o průběhu tréninku, seznámení s úkoly a možnými vyplývajícími nároky na účastníky v TJ. Doba se pohybuje od 15 do 45 minut. Příprava může být zaměřena všeobecně (aktivně rozvíjí celý pohybový aparát) a speciálně (připravuje k činnosti specifické svalové skupiny) (Zlatník, & Vancl et al., 2001).

#### 2) Hlavní část (dále jen HČ)

Tato část je velmi různorodá. Musíme brát v potaz velmi mnoho faktorů, jako je věk, pohlaví, kondice, zdravotní stav, období ročního tréninkového cyklu, atd. (Zlatník, & Vancl et al., 2001).

Pokud pečlivě známe všechny ukazatele, můžeme provádět „s čistým svědomím“ HČ. „Velmi důležité je znát všechny své svěřence po stránce fyzické i psychické!“

V HČ se můžeme věnovat nácvičku pohybových dovedností, rozvoji pohybových schopností, taktické, technické, kondiční a psychologické přípravě a různým cvičením.

#### 3) Závěrečná část

Zaměřená na postupné uklidnění organismu a regeneraci sil. Napomáhá k návratu ke klidovému režimu. Často se používá strečink a klus (Zlatník, & Vancl et al., 2001).

Tabulka 1. Schéma struktury tréninkové jednotky podle úkolů a jejich posloupnosti (Dovalil, 2009)



Úvodní část	Seznámení s úkoly, Organizace tréninkové jednotky, Rozevíčení – strečink, zahřátí Dynamická část, Speciální zaměření
Hlavní část	a) Tréninková jednotka monotematická nebo b) Více úkolů v pořadí: nové dovednosti, koordinační a rychlostní schopnosti, stabilizace a variabilita dovedností v únavě
Závěrečná část	Zotavení Uvolnění svalového a psychického napětí

## 2.8 Specifičnost tréninku

### 2.8.1. Sportovní trénink

Proces, který by měl mít promyšlenou návaznost cílů a zaměření tréninků, prostředků, metod a přístupů. Upřednostňujeme ho pomocí tréninkových cyklů (Dovalil, 2009).

### 2.8.2 Tréninkové cykly

„Cyklus ve sportu znamená relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu. Časové úseky mohou trvat několik dnů, ale i několik měsíců až let. Jsou spojeny s cílem, který je pro ně určující“ (Dovalil, 2009, 255).

Rozdělujeme je na makrocikly (dlouhodobý – trvá několik měsíců až let), mezocikly (střednědobý – trvá několik týdnů) a mikrocikly (krátkodobý – trvá několik dnů). Nejdůležitější stavbou tréninků jsou mikrocikly, ze kterých se skládají mezocikly a z mezocyklů pak makrocikly (Dovalil, 2009).

### 2.8.3 Makrocikly ve florbalu (Zlatník, & Vancl et al., 2001)

- Makrociklus přípravného období – Cílem je zvýšení funkčnosti a přizpůsobení organismu požadavkům tréninku. Začíná v polovině května a končí na konci června.

- Makrocyklus předzávodního období – Zahrnuje kondiční přípravu i mimo tělocvičnu a přechod na specifický florbalový trénink. Sportovci ladí formu.
- Makrocyklus závodního období – Zde trénující prokazuje svou výkonnost. Převažuje cvičení speciální, kvalita a intenzita. Proces trvá po celé soutěžní období.

## 2.9 Kompenzační cvičení

„Kompenzační cvičení řadíme mezi nejúčinnější a nejpřístupnější formu regenerace sil sportovců. Jako kompenzační cvičení označujeme ta cvičení, kterými záměrně působíme na jednotlivé složky pohybového systému s cílem zlepšit jejich funkční parametry“ (Zlatník, & Vancl et al., 2001, 20).

„Mezi hlavní úkoly kompenzačních cvičení, patří:

- Vyrovnávat jednostranné zatížení hráčů
- Předcházet vzniku svalové nerovnováhy, a tím i poruchám hybnosti v kloubech
- Přispět k vytváření kvalitních (ekonomických) pohybových stereotypů
- Přispět k rychlejší regeneraci sil“ (Zlatník, & Vancl et al., 2001, 20)

## 2.10 Metodicko-organizační formy

Metodicko-organizační forma (dále jen MOF) je uspořádání vnějších podmínek a obsahu tvořený herními činnostmi za nějakým účelem s cílem o realizaci konkrétních herních úloh. Tvoří vztahy mezi vnějšími faktory a podmínkami (čas, prostor, rozdělení žáků). Využívají se při herních kombinacích, systémech a činnostech jednotlivce v různém rozsahu (Bělka, 2009).

Mezi MOF patří:

- Průpravná cvičení
- Herní cvičení
- Průpravné hry

### 2.10.1 Průpravná cvičení

Průpravná cvičení se provádějí v nepřítomnosti soupeře (nejčastěji obránce ve vnějších podmínkách, které jsou předem stanoveny. Zaměřují se na zdokonalení pohybové činnosti a opakování pohybového úkolu. Hráči a náčiní jsou přemisťováni v prostoru s přesným postupem (Bělka, 2009).

### 2.10.2 Herní cvičení

V Herních cvičeních je daná přítomnosti soupeře. Podmínky jsou určeny předem nebo jsou náhodné a proměnlivé. Může mít soutěživou formu. Složitost provedení je určena časem, prostorem a počtem účastníků (Bělka, 2009).

### 2.10.3 Průpravná hra

Nejvíce se přibližuje samotné hře. Může mít podobný nebo stejný charakter. Pomocí ní hráči zdokonalují a procvičují své herní činnosti a herní situace. Vznikají pomocí drobných úprav pravidel pohybové hry či herních cvičení (Bělka, 2009).

## 2.11 Sociologický výzkum

### 2.10.1 Anketa

Anketa se pokládá za jednu z technik sociologického výzkumu. Informace se získávají pomocí hromadného šetření ve formě písemného dotazování mezi badatelem a respondentem, kterému je anketa zaslána či předložena. Prostřednictvím otázek zkoumá oblast problému. Technika je nenáročná, levná a nejpoužívanější metoda v sociologii. Kvalita ankety záleží na přípravě teoretických poznatků. Na rozdíl od rozhovoru nemůže více proniknout do zkoumaného problému. Stavba musí být jasná, neproblematická a přiměřeně dlouhá. Velmi důležitá je grafická úprava ankety pro snadnější a rychlejší orientaci. Anketu rozdělujeme na způsob anonymní a neanonymní. Neanonymní má výhodu otevřenosti a kontroly. Nevýhodou je návratnost. V anonymním se objevuje kritika (Zich, 1976).

### 2.10.2 Shoda dotazníku a ankety

„Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně. Někdy se ve stejném významu jako dotazník užívá termínu anketa“ (Chráska, 2007, 163).

### 2.10.3 Rozdělení způsobů využití ankety (Zich, 1976):

- Přímá – je přímý kontakt tazatele s respondentem.
- Poštovní rozesílání – ankety jsou doručovány a vráceny stejnou cestou zpět pomocí internetu či pošty.
- Novinová – tisk anketních otázek v médiích, kde oslovujeme pravidelné čtenáře.
- Kombinovaná – kombinace způsobů

### 3 CÍLE A ÚKOLY VÝZKUMU

#### 3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce bylo analyzovat pomocí ankety vybrané části tréninkového procesu v soutěžním období z pohledu trenérů florbalu.

#### 3.2 Dílčí cíl

- Vytvořit anketu.
- Převést anketu do interaktivní podoby.
- Provést vlastní výzkumné šetření.
- Analyzovat získaná data.

#### 3.3 Výzkumné otázky

1. Dostávají trenéři finanční odměnu za trénování?
2. Jaké metodicko-organizační formy používají trenéři florbalu nejvíce?
3. Využívají trenéři v tréninku balanční pomůcky?
4. Zaměřují se trenéři nejvíce v tréninkové jednotce na herní kombinace?

#### 3.4 Úkoly práce

- Analýza odborné literatury.
- Sestavit anketní otázky.
- Provést pretest na vybrané skupině trenérů.
- Zjistit emailové adresy trenérů.
- Sestavit jednoduchý informační mail email pro trenéry s vysvětlením analýzy názorů.
- Zajistit návratnost vyplnění ankety trenéry jednotlivých družstev, pomocí internetu zasláním na jednotlivé emailové adresy florbalových týmů v ČR.
- Vyhodnotit informace o trenérech.
- Zpracovat získané informace.

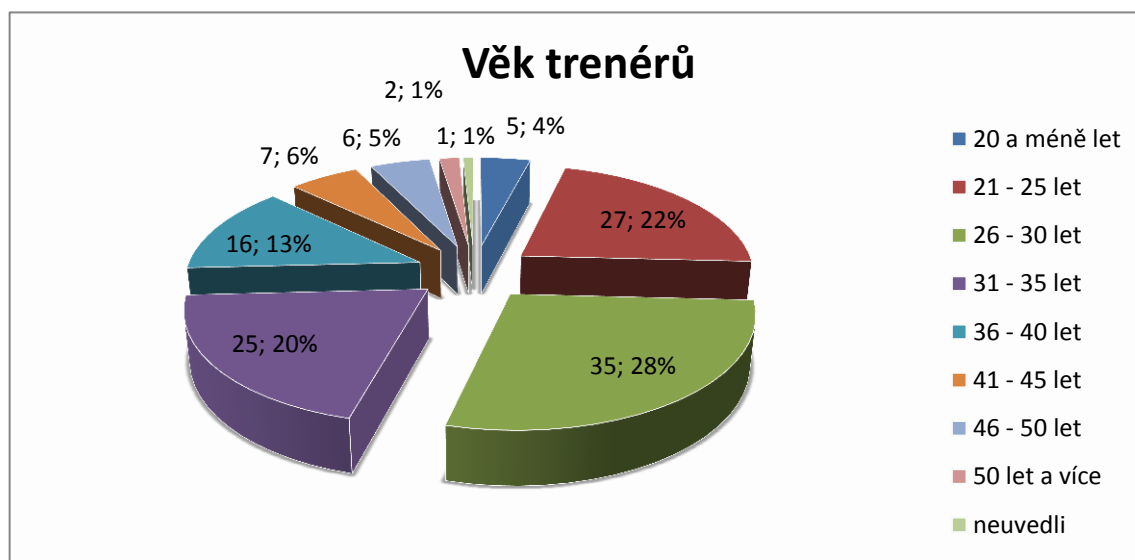
## 4 METODIKA

### 4.1 Výzkumný soubor

Z České florbalové unie (ČFBU) jsme záměrně vybrali ze všech kategorií jen mužskou. Zjistili jsme emailové adresy všech trenérů. Kontaktováno bylo celkem 452 trenérů pomocí internetové aplikace google a e-mailu s rozmezím jedné hodiny mezi prvním a posledním zaslaným. Zpět se nám podařilo získat 124 z nich (návratnost 27,43%).

Tabulka 2. Zobrazení počtu trenérů a jejich dosažených licencí

Celkem	Muži	Ženy	Licence				
			A	B	C	D	žádná
n	n	n	n	n	n	n	n
124	120	4	0	27	50	9	38



Obrázek 5. Grafické znázornění věku trenérů

### 4.2 Anketní šetření

Pro získání dat se použilo anketního šetření. Byla vytvořena anketa.

Anketa se skládala z 23 otázek, zaměřených na anamnézu trenérů a na tréninkový proces (kondiční aspekty, charakteristika specifického tréninku) ve florbalu

v soutěžním období. Anketa byla anonymní, z důvodu zájmu pouze o všeobecné charakteristiky, ne o charakteristiky konkrétního týmu. V anketě spojené s konkrétním jménem dochází ke zkreslování odpovědí, kterému se chceme vyvarovat.

Po sestavení otázek byla anketa předložena 7 trenérům, abychom zjistili, zda jsou otázky srozumitelné. Po té následovaly v otázkách mírné úpravy. Anketa byla převedena do elektronické podoby a zavěšena na webové stránky (<https://spreadsheets.google.com/spreadsheet/viewform?hl=cs&formkey=dHdWRE1EY21Ia0NUYi01bHJudFRGb0E6MQ#gid=0>)

Všem trenérům byl rozeslán informační mail (viz. Příloha) o záměru bakalářské práce a základními informacemi o vyplnění ankety na webových stránkách. Do 14 dnů po obdržení mailu museli trenéři odpovědět na anketu. Pokud někteří neodpověděli do tohoto data, byli osloveni znovu po dobu 14 dnů.

Internetová aplikace google, kde byla zavěšena anketa, nám pomáhá zároveň zpracovávat a ukládat získané data, pomocí programu Microsoft excel.

Podobně rozsáhlá studie dosud ve florbale nebyla provedena.

#### 4.3 Statistické zpracování dat

Bylo použito deskriptivní statistiky (aritmetický průměr, absolutní četnosti, procentuálně vyjádření).

#### 4.4 Analýza odborné literatury

Prohledával jsem databáze Univerzity Palackého v Olomouci. Byla prozkoumána veškerá literatura knihoven Univerzity Palackého v Olomouci a vědecké knihovny v Olomouci. Využil jsem databáze <http://ezdroje.upol.cz>.

## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Anamnéza trenérů

Tabulka 3. Věk trenéra

Věk	Počet respondentů n	Procenta respondentů %
20 a méně let	5	4,03
21 – 25 let	27	21,77
26 – 30 let	35	28,23
31 – 35 let	25	20,16
36 – 40 let	16	12,90
41 – 45 let	7	5,65
46 – 50 let	6	4,03
50 a více let	2	1,6
Neuvedli	1	0,8
Celkem	124	100

Největší počet trenérů se nachází v období mladší a střední dospělosti. Florbal je mladou kolektivní hrou, proto se mu více věnují tyto populace.

Tabulka 4. Pohlaví trenérů

Pohlaví	Počet respondentů n	Procenta respondentů %
Muž	120	96,77
Žena	4	3,23
Celkem	124	100

Naprostá většina trenérů v mužské kategorii florbalu jsou muži (96,77%). Na postu trenéra mužských týmů lze jen opravdu málo vidět ženu. Stavba těla (svalů, kostí, šlach, orgánů) žen a mužů je rozdílná. Muži mají v průměru o 15-30% lepší fyzické dispozice. Proto je těžké přijmout ženu jako rovnocenného partnera, trenéra, spoluhráče i soupeře.



Tabulka 5. Nejvyšší hraná soutěž trenérem

Soutěž	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
Extraliga	19	15,32
1. Liga	11	8,87
2. Liga	23	18,55
3. Liga	24	19,35
Kraj nebo nižší soutěž	37	29,84
Vůbec nehrál/a	2	1,61
Amatérské soutěže a turnaje	8	6,45
Celkem	124	100

Trenéři, kteří vedou svá mužstva, hrávali většinou krajské a vyšší soutěže. Dá se říci, že měli úspěšnou kariéru, a proto se rozhodli v tomto pokračovat alespoň jako trenéři a předávat své zkušenosti dále jinou formou než hraním florbalu. Kouč je nejdůležitějším článkem týmu.

Tabulka 6. Odehraná léta trenéra v soutěžích

Doba	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
0 let	6	4,03
1 – 5 let	17	13,70
6 – 10 let	49	39,52
11 – 15 let	37	29,84
16 – 20 let	7	5,65
Neodpověděli	8	6,45
Celkem	124	100

V období své hráčské kariéry se většina trenérů věnovala florbalu 6 – 15 let. Je to poměrně dlouhá doba ve srovnání s kořeny historie florbalu v ČR. Tato sportovní hra u nás začala kolem roku 1993 (18 let). Ti, kteří hrávali florbal 16-20 let, můžeme nazývat průkopníky florbalu.

Tabulka 7. Vedení mužstev trenéry

Soutěž	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
Extraliga	8	6,45%
1. liga	6	4,84%
2. liga	20	16,13%
3. liga	27	21,77%
Krajská liga	30	24,19%
Krajský přebor	19	15,32%
Krajská soutěž	14	11,29%
Celkem	124	100

V ČR máme v přepočtu 7 soutěží. Za velmi zajímavou informaci považujeme, že z 12 extraligových týmů nám vrátilo zpět anketu dvě třetiny trenérů této soutěže. Tímto můžeme konstatovat, že se trenéři extraligových týmů jeví o florbal opravdový zájem.

Tabulka 8. Dosažená licence

Licence	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
A	0	0
B	27	21,77
C	50	40,32
D	9	7,26
Žádnou	38	30,65
Celkem	124	100

Ani jediný trenér florbalu nemá licenci A (0%). Toto je nejvyšší možné trenérské vzdělání, které lze dosáhnout na trenérské škole Fakulty tělesné výchovy a sportu Karlovy Univerzity po dobu studia dvou let. Pro trenéry je hodně časově náročná tato varianta, proto ji nechtějí absolvovat. Nejvíce respondentů má licenci typu C (40,32%), protože na ni není

potřeba nejnižšího možného trenérského vzdělání typu D (toto rovnou vynechají). Na studium licence trenéra B je potřeba úspěšného ukončení licence C. Na A třídu musíme vlastnit licenci B.

Tabulka 9. Trenérská činnost

Doba	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
0 let	2	1,6
1 – 5 let	67	54,03
6 – 10 let	39	31,45
11 – 15 let	12	9,68
16 – 20 let	1	0,8
Neodpověděli	3	2,41
Celkem	124	100

Větší polovina trenérů se věnuje florbalu jen krátce, protože florbal je mladý kolektivní sport (vznik v ČR 18 let zpátky). Trenéři, kteří se věnují tomuto sportu 11-20 let (10%) jsou považováni za průkopníky florbalu v ČR.

Tabulka 10. Finanční odměna

Odměna	Počet respondentů n	Procenta respondentů %
Ano	24	19,35
Ne	100	80,65
Celkem	124	100

Naprostá většina trenérů nedostává za svou odvedenou práci peněžní odměnu. Placení trenéři dostávají minimum či jednorázové odměny slíbené za splnění očekávaného cíle. V extralize a první lize mají trenéři menší měsíční příjmy.

## 5.2 Tréninková jednotka v průběhu sezóny

Tabulka 11. Počet tréninků týdně

Počet tréninků	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
1x	17	13,70
2x	82	66,13
3x	19	15,32
4x	5	4,03
Vícekrát	1	0,08
Celkem	124	100

4x týdně a více tréninků provádí jen extraligové týmy. Výjimkou je jeden krajský tým. Týmy chtějí být konkurence schopní v turnajích, pohárech, utkáních nebo klubových utkáních se světovou špičkou. Hráči v extraligách se snaží vyniknout, aby si jich všimly zahraniční kluby (Švýcarsko, Švédsko a Finsko). Ty jim mohou nabídnout angažmá za finanční odměny, které v ČR nejsou.

Tabulka 12. Délka tréninku v minutách

Délka tréninků	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
60 minut	6	4,84
90 minut	93	75,00
75 minut	1	0,08
120 a více minut	24	19,35
Celkem	124	100

Intervaly tréninků se pohybují většinou od 90 minut nahoru. 120 a více minut trénují opravdu jen týmy (extraliga, první a druhá liga), které chtějí být konkurence schopní v turnajích, pohárech, utkáních a klubových utkáních se světovou špičkou. V tréninku, který trvá 60 minut, nelze stihnout provést všechny cvičení, průpravné hry, kombinace a herní systémy. Proto také trénují 4x a více týdně. Bohužel někteří hráči musí chodit i do práce,

protože florbal není výdělečně činný, jen v zahraničí, tudíž nejsou schopni navštěvovat všechny tréninky.

Tabulka 13. Rozměry trénujícího hřiště

Rozměry hřiště	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
20 x 40 m	72	58,06
Menší	52	41,94
Větší	-	-
Celkem	124	100

Na hřišti s ligovými rozměry se můžeme perfektně připravovat na zápasy. Hra probíhá při stejných rozměrech. Menší procento (41,94%) hraje na menších plochách. Zde se dobře rozvíjí technika a koordinace jednotlivých hráčů. Rychleji musíte vnímat herní situace a rozhodovat, co provedete. Do odpovědi jsme zařadili i větší hřiště, ale nikdo jej nevyužívá.

Tabulka 14. Zaměření na cvičení a průpravnou hru

Čemu dáváte více prostoru	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
A - Průpravná cvičení	19	15,32
B - Herní cvičení	16	12,90
C - Průpravná hra	70	56,45
A + B	8	6,45
A + C	4	3,23
B + C	4	3,23
Neodpověděli	3	2,42
Celkem	124	100

Většina týmů spíše preferuje při trénincích průpravnou hru (56,45%). Tato forma tréninku je pro hráče zábavnější než herní a průpravná cvičení (v nich pilujeme spíše techniku).

Průpravné hry se nejvíce přibližují k samotné hře. Vznikají pomocí drobných úprav pravidel pohybové hry či herních cvičení.

Tabulka 15. Preferování kombinací, systémů a individuálních cvičení

Na co se zaměřujete	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
A - Kombinace	32	25,80
B - Systémy	10	8,06
C - Individuální cvičení	54	43,55
A + B	5	4,03
A + C	19	15,32
B + C	1	0,80
A + B + C	2	1,61
Neodpověděli	1	0,80
Celkem	124	100

Kombinace a individuální cvičení jsou základním kamenem tréninků (tvoří dohromady cca 80%). Hráči se musí naučit různé kombinace se spoluhráči a také spoléhat sami na sebe (individuální akce).

Tabulka 16. Zaměření na specifický a nespecifický trénink

Co upřednostňujete	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
A - Specifický trénink	118	95,16
B - Nespecifický trénink	3	2,42
A + B	3	2,42
Celkem	124	100

U naprosté většiny týmů převažuje specifický trénink, práci s florbalovou holí (95,16%). Příprava mimo tělocvičnu je velmi malá (necelých 6%). Trénink se liší v různých

fázích sezóny (v přípravném, předzávodním, závodním a přechodném období). Záleží na trenérech, jak zprostředkují celoroční přípravu.

Tabulka 17. Využití speciálního cvičení pro brankáře

Speciální cvičení	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
Ano	82	66,13
Ne	42	33,87
Celkem	124	100

Speciální příprava brankářů by neměla v tréninku chybět „a nechybí“ (využívaná 66,13% trenérů). V extralize se nacházejí trenéři určení přímo pro výcvik brankářů, ti mají oddělený trénink od spoluhráčů.

Tabulka 18. Čas věnovaný speciálním cvičením v tréninku

Délka cvičení pro brankáře	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
0 minut	42	33,87
1 – 15 minut	52	41,94
16 – 30 minut	24	19,35
31 – 45 minut	0	0
46 - 60 minut	1	0,80
Neodpověděli	5	4,03
Celkem	124	100

Většina (75%) využívá jen malého rozcvičení a zahřátí brankáře (do 15 minut). Proto je potřeba, aby brankář byl svědomitý a pečlivě se připravil také sám před speciálním cvičením. U některých týmů se trénink pro brankáře koná v určitých intervalech (např. jednou za 4 tréninky). V dalších, jak už jsme zmínili, pracují trenéři samostatně s brankáři a hráči (třeba i celý trénink).

Tabulka 19. Přátelská utkání během soutěžního období

Počet přátelských utkání	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
0x	30	24,19
1x	24	19,35
2x	36	29,03
3x	9	7,26
4x a více	11	8,87
Neodpověděli	14	11,29
Celkem	124	100

Přátelská utkání během soutěžního období jsou hodně využívána (64,5%). Týmy je berou, jako možnost dosažení dalších hráčských zkušeností a navozování umělého prostředí zápasu (menší nervozita hráče v budoucím utkání, atd.). Hráč si zvykne na vypjaté situace a bude se lépe orientovat v utkání, kde o něco jde.

Tabulka 20. Využívání balančních pomůcek

Balanční pomůcky	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
Ano	21	16,94
Ne	103	83,06
Celkem	124	100

Balanční pomůcky pro trenéry nejsou moc známé, jen (16,94%) je využívá. Tvoří však důležitou součást přípravy hráčů. Zejména slouží ke zkvalitnění cvičení, relaxaci, uvolnění kloubů a svalů.

Mezi nejvyužívanější v této kategorii patří:

- medicinbaly
- balanční podložky
- trampolíny



- balanční míče
- balanční plošiny
- nestabilní plochy
- švihadla
- gymbally
- overbally
- expandéry
- posilovací gumy
- bosu
- florin

Tabulka 21. Využití regenerace

Délka cvičení pro brankáře	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
Žádné	48	38,70
Sauna	14	11,29
Masáže	11	8,87
Whirpool	9	7,26
Bazén	23	18,55
Strečink po tréninku	71	57,26
Jiné	3	2,42
Celkem	124	100

- může být i více odpovědí

Další možná regenerace:

- restaurace
- individuálně

Strečink po tréninku se využívá nejvíce (57,26%), protože zabere nejméně času a je nejjednodušší formou regenerace. Po zátěži je potřeba, aby si organismus odpočinul a navrátil se do původního stavu. V extralize využívají všechny tyto formy regenerace.

Tabulka 22. Průměrná účast hráčů v tréninkové jednotce

Účast hráčů	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
10 a méně	20	16,13
11 – 15	66	53,23
16 – 20	30	24,19
20 a více	7	5,65
Neodpověděli	1	0,80
Celkem	124	100

Tréninků se nejvíce zúčastňuje 11-15 hráčů (53,23%). Ideální počet hráčů při tréninku je minimálně 14 nebo více. Počet se pak může využít k průpravným hrám, cvičením, kombinacím či samotné hře. Pokud má trenér široký kádr (cca 20 hráčů) a má z čeho vybírat, tehdy se hráči musí snažit o místo v základní sestavě. To dává tréninkům jiný náboj a větší aktivitu.

Tabulka 23. Počet provedených testů kondiční přípravy během sezóny

Testy	Počet korespondentů n	Procenta korespondentů %
0x	38	30,65
1x	24	19,35
2x	36	29,03
3x	9	7,26
4x a více	12	9,68
Neodpověděli	5	4,03
Celkem	124	100

Hráči se pravidelně podrobují kondičním testům (průměr 1-2x během sezóny). Nejvíce ve vyšších ligách (extraliga, první a druhá liga). Kondiční testy odhalí, zda hráč má k vysokým nárokům tréninků dispozice a jestli je ve formě.

Tabulka 24. Možnosti získávání informací trenéry o florbalu

Informace	Počet korespondentů	Procenta korespondentů
	n	%
Internet	93	75,00
Odborná literatura	89	71,77
Semináře	57	45,97
Konference	5	4,03
Jiné	18	14,52
Celkem	124	100

➤ může být i více odpovědí

Mezi jiné získávání informací patří:

- konzultace s jinými trenéry
- praxe a zkušenosti
- pozorování zápasů jiných týmů

Nejvíce se používá pro získávání informací internet (75%), odborná literatura (71,77%) a semináře (45,97%). Internet je nejdostupnější forma informací na světě, proto se nejlépe využívá. Desetina trenérů napsala, že získávají informace pomocí konzultace s kolegy.

## 6 ZÁVĚRY

Díky této bakalářské práci jsme měli možnost podívat se do zákulisí florbalu s odborného trenérského hlediska. Taktéž si zopakovat a ověřit dosažené teoretické poznatky z tohoto odvětví, které jsme nabili po dobu studia na Univerzitě Palackého v Olomouci, díky praktické aplikace odborné analýzy v terénu.

Zpětné informace od trenérů nám ukázaly, že v celoročním cyklu tréninků v průběhu sezóny se objevují velké rozdíly. V extralize a první lize se trenéři věnují tréninkové jednotce z většího profesionálního hlediska. Mají více zkušeností a praxe než ostatní.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Naprostá většina trenérů (80,65%) nedostává za své zásluhy finanční odměnu.
2. Nejvíce využívanou MOF trenéry je průpravná hra (více než 60%).
3. Balančních pomůcek využívá jen pětina trenérů. Mezi nejčastěji používané pomůcky patří medicimbaly, gymbally a balanční podložky.
4. Nejvíce se trenéři zaměřují na individuální cvičení (43,55%). Herní kombinace tvoří (25,80%).

Více než (80%) trenérů v ČR má i dlouholeté hráčské zkušenosti. Na postu trenérů mužských týmů se jen zřídka nacházejí i ženy (3,23%). Trénink se liší v různých fázích sezóny. V extralize a první lize jsou k dispozici trenéři, kteří samostatně pracují jen s brankáři. Svěřenci využívají a jsou vedeni k pravidelné regeneraci organismu po tréninku.

Český florbal sbírá zkušenosti a stoupá v celosvětovém žebříčku nahoru. Trenéři spolu navzájem komunikují a předávají si své zkušenosti. Ve srovnání s minulostí se florbal dostává do popředí zájmu mezi jednotlivými sporty v ČR.

Hlavním cílem práce bylo analyzovat pomocí ankety vybrané části tréninkového procesu v soutěžním období z pohledu trenérů florbalu. Vytvořili jsme anketu v interaktivní podobě a provedli výzkumné řešení. Získaná data jsme následně vyhodnotili.

Pomocí ankety bylo kontaktováno 452 trenérů. Zpět se k nám dostalo 124 plnohodnotných anket (návratnost 27,43%). Anketa se skládala z 23 otázek, zaměřených na anamnézu trenérů (8 otázek) a na tréninkový proces (15 otázek) ve florbalu v soutěžním období.

Získaná data a výsledky ankety dávají ucelený přehled o průběhu tréninkové jednotky a ukazují nám základní informace o trenérech v ČR.

Mezi jednotlivými týmy a trenéry byl veliký rozdíl a různorodost.

Jako výzkumné otázky jsme uvedli:

1. Dostávají trenéři finanční odměnu za trénování?
2. Jaké metodicko-organizační formy používají trenéři florbalu nejvíce?
3. Využívají trenéři v tréninku balanční pomůcky?
4. Zaměřují se trenéři nejvíce v tréninkové jednotce na herní kombinace?

Jako dílčí cíle jsme uvedli:

- Vytvořit anketu.
- Převést anketu do interaktivní podoby.
- Provést vlastní výzkumné šetření.
- Analyzovat získaná data.

## 8 SUMMARY

The main goal of the thesis was to analyze selected issues of the training process in the competition period using surfy methods. We were interested in opinions of floorball coaches. We have created an interactive questioning form and have made a survey study. Afterwards, collected data has been analyzed.

452 coaches have been contacted in the study. We obtained adequate answers from 124 respondents (i.e. 27,43%). This survey was composed of 23 questions focused on coaches' anamnesis (8 questions) and training processes (15 questions) in floorball during competitions.

Collected data and obtained results serve as a Compaq overview about shape of the training unit and show us basic informatik about floorball coaches in the Czech Republic.

Survey questions were following:

1. Are coaches given money for training players?
2. What kind of methodological and organizational form do they use most?
3. Do coaches use balance tools?
4. Do coaches concentrate most on combinations in training team?

The main aims:

- Create the survey.
- Transfer the survey into interactive form.
- Make my own survey.
- Analyze obtained informatic.

- Anonymous (2010). *Fyziologie Sportovních disciplín*. Masarykova Univerzita – Fakulta sportovních studií. Retrieved 20.5.2011 from World Wide Web: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-florbal.html>
- Anonymous (2011a). *Ligové soutěže a regiony*. Česká florbalová unie. Retrieved 25.5. 2011 from World Wide Web: [http://www.cfbu.cz/redakcni\\_system/](http://www.cfbu.cz/redakcni_system/)
- Anonymous (2011b). *Analýza trenérů na tréninkový proces v soutěžním období 2010/2011*. Retrieved 1.5.2011 from World Wide Web: <https://spreadsheets.google.com/spreadsheet/viewform?hl=cs&formkey=dHdWRE1EY211a0NUYi01bHJudFRGb0E6MQ#gid=0>
- Bělka, J. (2009). *Metodicko-organizační formy*. Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved 30.5. 2011 from World Wide Web: [http://ftk.upol.cz/fileadmin/user\\_upload/FTK-dokumenty/Katedra\\_sportu/Didaktika1.pdf](http://ftk.upol.cz/fileadmin/user_upload/FTK-dokumenty/Katedra_sportu/Didaktika1.pdf)
- Dovalil, J. (2009). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J. et al. (1992). *Sportovní trénink*. Praha: Univerzita Karlova.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Horská, V. (2009). *Koučování ve školní praxi*. Praha: Grada Publishing.
- Chrásková, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Karczmarczyk, R. (2006). *Florbal (nejen) učebnice pro trenéry*. Brno: ComputerPress.
- Lehnert, M., Stierand, J., Chmelík F., & Haník, Z. (2010). Uplatňování současných poznatků a trendů ve sportovním tréninku u vrcholových volejbalových týmů ČR. *Tělesná kultura*, 33, 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci – Fakulta tělesné kultury.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada.
- Roubal, B. et al. (1996). *Základy florbalu*. Praha: Asociace školních sportovních klubů ve spolupráci s Českou florbalovou unií a Českou obcí sokolskou.
- Skrůžný, Z. et al. (2005). *Florbal*. Praha: Grada Publishing.
- Svoboda B. (2008). *Pedagogika sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Zich, F. (1976). *Sociologický výzkum*. Praha: Svoboda.
- Zlatník, D., & Vancl, K. et al. (2001). *Florbal učebnice pro trenéry*. Praha: Česká obec sokolská.

## PŘÍLOHY

### Anketa

➤ Možné odpovědi vztahující se na trenéra:

1) Jaké je vaše pohlaví?

○ Možné odpovědi:

- Muž
- Žena

2) Jaký je váš věk?

○ Možné odpovědi:

- 20 a méně let
- 21 - 25 let
- 26 - 30 let
- 31 - 35 let
- 36 - 40 let
- 41 - 45 let
- 46 - 50 let
- 51 a více let

3) Jakou nejvyšší soutěž ve florbalu jste hrával/a?

○ Možné odpovědi:

- Extraliga
- 1 liga
- 2 liga
- 3 liga
- kraj nebo nižší soutěž
- vůbec nehrál/a
- amatérské soutěže a turnaje

4) Jak dlouho jste hrával/a?

- 0 let
- 1 – 5 let
- 6 – 10 let
- 11 – 15 let



- 16 – 20 let
- 5) Jakou soutěž (ligu) trénujete nyní?
- Extraliga
  - 1 liga
  - 2 liga
  - 3 liga
  - kraj nebo nižší soutěž
  - vůbec nehrál/a
  - amatérské soutěže a turnaje
- 6) Jakou máte nejvyšší trenérskou licenci?
- A
  - B
  - C
  - D
  - Žádnou
- 7) Jak dlouho se věnujete trenérské činnosti ve florbalu?
- 0 let
  - 1 – 5 let
  - 6 – 10 let
  - 11 – 15 let
  - 16 – 20 let
- 8) Dostáváte finanční odměnu za trénování?
- Ano
  - Ne

➤ Možné odpovědi týkající se tréninkové jednotky:

1) Kolikrát týdně trénuje váš tým?

- 1x
- 2x
- 3x
- 4x
- Vícekrát

- 2) Jak dlouho trvá vaše tréninková jednotka (v minutách)?
- 60
  - 75
  - 90
  - 120 a více
- 3) Pravidelně trénujete na hřišti s rozměry?
- 40 x 20 m
  - Menší
  - Větší
- 4) V tréninku se spíše věnujete?
- A - průpravným cvičením (bez obránců)
  - B - herním cvičením (s obránci)
  - C - průpravné hře (samotná hra, pohybové hry)
  - A + B
  - A + C
  - B + C
- 5) Na co se spíše v tréninku zaměřujete?
- A - kombinace (zapojení 2-4 hráči)
  - B - systémy (oslabení, přesilovky, postavení v obraně, atd.)
  - C - individuální cvičení (1:0, 1:1, 1:2)
  - A + B
  - A + C
  - B + C
  - A + B + C
- 6) Co preferujete v tréninkové jednotce?
- A - Specifický trénink (s florbalovou holí a míčkem)
  - B - Nespecifický trénink (bez florbalové hole a míčku – např. posilovna, běhání, atd.)
  - A + B
- 7) Děláte v tréninku speciální cvičení pro brankáře?
- Ano
  - Ne

- 8) Kolik minut v tréninkové jednotce věnujete speciálním cvičením pro brankáře?
- a. 0 minut
  - b. 1 – 15 minut
  - c. 16 – 30 minut
  - d. 31 – 45 minut
  - e. 46 – 60 minut
  - f. 61 a více minut
- 9) Kolikrát do měsíce máte přátelská utkání nebo turnaje v soutěžním období?
- 0x
  - 1x
  - 2x
  - 3x
  - 4x a více
- 10) Využíváte posilování s balančními a jinými pomůckami?
- Ano
  - Ne
- 11) Jaké balanční pomůcky to jsou?
- 12) Využíváte pravidelné regenerace? (možnost více odpovědí)
- Žádné
  - Sauna
  - Masáže
  - Whirpool
  - Bazén
  - Strečink po tréninku
  - Jiné
- 13) Jaká je průměrná účast hráčů na tréninkové jednotce?
- 10 a méně
  - 11 – 15
  - 16 – 20
  - 21 a více

14) Kolikrát za rok děláte s hráči testy kondiční přípravy?

- 0x
- 1x
- 2x
- 3x
- 4x a více

15) Kde sháníte informace o tréninku ve florbalu? (možnost více odpovědí)

- Internet
- Odborná literatura
- Semináře
- Konference
- Jiné