

UNIVERZITA KARLOVA  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

## **Práce s talentovanou mládeží v Českém florbalu**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Běhanová Michaela**

Vypracoval:

**Martin Bihuš**

Praha, květen 2023

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

V Praze, dne

.....

podpis

## Evidenční list

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

Jméno a příjmení:      Fakulta / katedra:      Datum vypůjčení:      Podpis:

---

### Poděkování

Rád bych poděkoval mé vedoucí bakalářské práce Mgr. Michaele Běhanové za projevenou ochotu, rady a připomínky, které mi byly přínosem pro zpracování této práce.

## **Abstrakt**

- Název:** Práce s talentovanou mládeží v Českém florbale
- Cíle:** Cílem této práce je reflektovat práci s talentovanou mládeží ve spolku s názvem Český florbal, který je představitelem a organizátorem florbalu v České republice a zpracování průběhu Kempu talentované mládeže.
- Metody:** V této práci jsem z velké části použil metodu přímého pozorování. Dále pak teoretické poznávání, analýzu a rešerši české a zahraniční literatury.
- Výsledky:** Reflektování práce s talentovanou mládeží je zpracováno na základě účasti na Kempu talentované mládeže. Došlo k vytvoření a zpracování průběhu kempu a to převážně se zaměřením na hlavní části tréninkových jednotek.
- Klíčová slova:** Florbal, talent, mládež, kemp, Český florbal, trenér, tréninková jednotka.

## **Abstract**

- Title:** The work with talented youth in the Czech floorball
- Objectives:** The aim of this work is to reflect on management of talented youth in the association called Czech floorball, which is the representative and organizer of floorball in the Czech Republic and processing of course of the camp.
- Methods:** In my thesis I used the observational method of direct observation for the most part. I also applied methods of theoretical knowledge, analysis and research of Czech and foreign literature.
- Results:** Reflection on management of talented youth, that is based on participation at the camp for talented youth. The course of the camp was created and processed with mainly focusing on the main parts of the training units.
- Keywords:** Floorball, talent, youth, Czech floorball, coach, training units.

## OBSAH

1	ÚVOD.....	5
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	7
2.1	Charakteristika florbalu.....	7
2.2	Stručná historie florbalu.....	8
2.2.1	Světová historie.....	8
2.2.2	Česká historie.....	8
2.3	Charakteristika zatížení ve florbalu.....	9
2.4	Český florbal.....	11
2.4.1	Česká cesta.....	11
2.4.2	Charakteristika českého hráče.....	13
2.5	Sportovní talent.....	14
2.5.1	Jak poznat sportovní talent?.....	14
2.5.2	Vědecká identifikace sportovního talentu.....	17
2.5.3	Rozvoj sportovního talentu.....	18
2.6	Práce s talentovanou mládeží v Českém florbalu.....	19
2.6.1	Začátky práce s talentovanou mládeží.....	19
2.6.2	Práce s talentovanou mládeží v letech 2014-2020.....	20
2.6.3	Současná koncepce práce s talentovanou mládeží.....	22
2.7	Práce s talentovanou mládeží v jiných sportovních hrách.....	25
2.7.1	Hokej.....	25
2.7.2	Házená.....	26
2.7.3	Fotbal.....	27
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	28
3.1	Cíle práce.....	28
3.2	Úkoly práce.....	28
4	METODIKA PRÁCE.....	29
4.1	Charakteristika souboru.....	29
4.2	Použité metody.....	29
4.3	Sběr dat.....	30
4.4	Analýza dat.....	30
5	VÝSLEDKOVÁ ČÁST.....	31
5.1	Kemp BU17 – východ.....	32
5.2	Průběh kempu BU17 – východ.....	34
5.3	Struktura tréninkových jednotek na kempu BU17 – východ.....	35
5.4	Hlavní části tréninkových jednotek na KTM – BU17.....	38

5.4.1	První tréninková jednotka – čtvrtek.....	38
5.4.1.1	Cvičení 1.....	38
5.4.1.2	Cvičení 2.....	38
5.4.1.3	Cvičení 3.....	39
5.4.1.4	Cvičení 4.....	40
5.4.1.5	Tréninková hra.....	40
5.4.2	Druhá tréninková jednotka – pátek.....	41
5.4.2.1	Cvičení 1.....	41
5.4.2.2	Cvičení 2.....	41
5.4.2.3	Cvičení 3.....	42
5.4.2.4	Cvičení 4.....	43
5.4.2.5	Cvičení 5.....	43
5.4.2.6	Cvičení 6.....	44
5.4.2.7	Tréninková hra.....	45
5.4.3	Třetí tréninková jednotka – pátek.....	45
5.4.3.1	Cvičení 1.....	45
5.4.3.2	Cvičení 2.....	46
5.4.3.3	Cvičení 3.....	47
5.4.3.4	Tréninková hra.....	48
5.4.4	Čtvrtá tréninková jednotka – sobota.....	48
5.4.4.1	Cvičení 1.....	48
5.4.4.2	Cvičení 2.....	49
5.4.4.3	Cvičení 3.....	50
5.4.4.4	Cvičení 4.....	50
5.4.4.5	Cvičení 5.....	51
5.4.4.6	Cvičení 6.....	52
5.4.4.7	Tréninková hra.....	52
5.4.5	Pátá tréninková jednotka – sobota.....	53
5.4.5.1	Cvičení 1.....	53
5.4.5.2	Cvičení 2.....	54
5.4.5.3	Cvičení 3.....	54
5.4.5.4	Tréninková hra.....	55
5.4.6	Šestá tréninková jednotka – neděle.....	56
5.4.6.1	Cvičení 1.....	56
5.4.6.2	Cvičení 2.....	56
5.4.6.3	Cvičení 3.....	57
5.4.6.4	Tréninková hra.....	58














5.5	Vyhodnocení tréninkových jednotek na kempu BU17 – východ.....	58
6	Závěr .....	61
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....	63
	PŘÍLOHOVÁ ČÁST .....	65

## Seznam použitých zkratk

ANP	Anaerobní práh
BU14 – 17	Chlapecké věkové kategorie
ČSH	Český svaz házené
ČSTV	Český svaz tělesné výchovy
ČUS	Česká unie sportu
FAČR	Fotbalová asociace České republiky
FTVS	Fakulta tělovýchovy a sportu
GU15 – 17	Dívčí věkové kategorie
SF	Srdeční frekvence
HC – I	Herní cvičení prvního typu
HC – II	Herní cvičení druhého typu
IFF	Mezinárodní florbalová federace
KTM	Kemp talentované mládeže
MOF	Metodicko-organizační formy
PC – I	Průpravné cvičení prvního typu
PC – II	Průpravné cvičení druhého typu
PH	Průpravná hra
SF <sub>max</sub>	Maximální srdeční frekvence
SIFB	Švédský florbalový svaz
TJ	Tréninková jednotka
UK	Univerzita Karlova
ÚTM	Úsek talentované mládeže
VŠE	Vysoká škola ekonomická
VTM	Výchova talentované mládeže

### Legenda ke schémátům v praktické části

	Brankáři
	Hráči
	Bránící hráč
	Překážky
	Kužel - vymezení prostoru
	Branka
	Míčec
	Přihrávka
	Běh s míčkem
	Běh bez míčku
	Střela

# 1 ÚVOD

Při výběru tématu své bakalářské práce jsem bezprostředně věděl, že se bude týkat sportu, který mne doprovází od útlého mládí. Již od dob prvního stupně základní školy jsem tíhnul ke kolektivním sportům. Po vyzkoušení několika různých sportovních her přišel kamarád, který mne vzal na trénink florbalu. Po absolvování tohoto prvního tréninku bylo zcela zřejmé, jakému sportu se budu v budoucnu věnovat. Ano správně, je to florbal.

Studium na UK FTVS mi poskytlo možnost se ve florbalovém odvětví dále rozvíjet a to především po výběru studijního oboru, týkající se sportovní specializace zaměřené na trenérství právě ve florbalu. Během studia jsem se více seznamoval s rolí trenéra a aspekty spojené s trénováním než s rolí hráče. Absolvované hospitace a praxe mne přivedly k velmi inspirativní práci trenérů, osob zainteresovaných ve florbalu a k novým pohledům, jak trénování lze vykonávat. Jeden z těchto pohledů je neuvěřitelný progres práce s mladými hráči, oproti zkušenostem a vzpomínkám z mé hráčské kariéry v mládežnických kategoriích. V rámci studia jsem se ve druhém ročníku zúčastnil jednoho dne na tzv. „Kempu talentované mládeže“, který zaštiťuje spolek Český florbal. Na těchto kempech se pracuje s nejlepší florbalovou mládeží v celé České republice a to jak v rámci absolvování tréninkových jednotek, tak ve směru vzdělávání. Právě tato hospitace mne přivedla k vypracování této bakalářské práce na téma „Práce s talentovanou mládeží v Českém florbalu“.

Pro co nejkvalitnější reflektování toho jak takový kemp vypadá jsem se na začátku února roku 2023 zúčastnil jako pozorovatel čtyřdenního kempu v Kolíně, který byl určen pro věkovou kategorii BU-17 tzn. kategorii dorosteneckou. Na začátku praktické části této práce se dočteme konkrétní informace týkající se práce s mládeží v aktuální sezóně tedy v sezóně 2022/23. Převážná většina praktické části se týká přímo jednoho konkrétního kempu a tím je již zmiňovaný kemp v Kolíně. Od detailního harmonogramu kempu až po vzdělávací semináře se dostaneme k tréninkovým jednotkám, které na kempu proběhly. Rozbor těchto tréninkových jednotek a to převážně jejich hlavních částí, obsahuje cíle, metodicko-organizační formy, časové dotace, ale také schémata florbalových cvičení, ze kterých se tréninkové jednotky skládaly. Pro každou věkovou skupinu, pro kterou jsou kempy určené, jsou organizované čtyři čtyřdenní kempy za rok a každý z nich si klade určitý specifický cíl. Tento kemp si za cíl kladl rozvinout týmovou dovednost, kterou bylo udržení se na míčku na polovině soupeře. Pro plnění cíle kempu

byl nezbytný tréninkový plán, který byl sestaven tak, aby směřoval k rozvíjení dané dovednosti. Na základě toho se mimo jiné pokusíme dojít k tomu, zda byl cíl kempu naplněn.

Praktické části práce předchází část teoretická, ve které se dozvíme základní informace o florbalu jako takovém, o spolku Český florbal, jeho práci a koncepci. Za důležité také považuji definovat si sportovním talent a dozvědět se o něm základní informace jako jsou jeho identifikace a rozvoj. V neposlední řadě nastíníme vývoj práce s talentovanou mládeží v Českém florbalu a okrajově se dozvíme, jak taková práce s talentovanou mládeží funguje v jiných sportovních hrách.

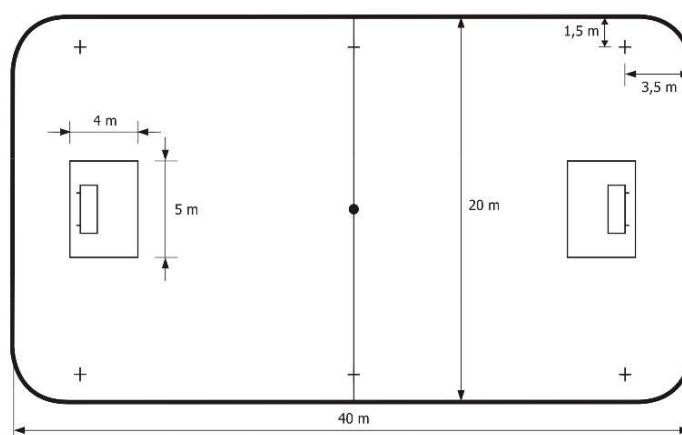
## 2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 Charakteristika florbalu

Florbal je heuristicko-kolektivní hrou míčového a brankového typu, ve které rozhoduje, které ze dvou družstev nastřílí po dobu utkání více branek (Kysel, 2010).

Hraje se na hřišti o rozměrech 40×20 metrů (obrázek 1) s lehkým dutým děrovaným plastovým míčkem. Hřiště je ohraničeno 50 cm vysokými plastovými mantinely. Za každý tým může být na hřišti v jeden moment maximálně pět hráčů v poli a jeden brankář. Hráči mají speciální florbalové hokejky a snaží se vstřelit protivníkovi gól. Brankáři hokejku nemají a chytají střely blížíící se rychlosti míčku až k 200 km/hod. Hrací doba je 3 x 20 minut s přestávkami mezi třetinami, které trvají 10 minut. Ve florbale jsou všechny nebezpečné zákroky hokejkou i tělem zakázány. Proti pravidlům je sekání, blokování nebo kopání do soupeřovy hokejky, zakázán je také tvrdý kontakt s protihráčem. Nesmí se hrát rukou, hlavou nebo hokejkou nad úroveň kolen. Na dodržování pravidel dohlíží dva rozhodčí s rovnocennou autoritou. Florbalová pravidla jsou snadno pochopitelná. Proto se této hře může věnovat každý, kdo se naučí základním herním dovednostem a práci s florbalovou hokejkou.

Podle míry fyzického zatížení jde o hru, pro kterou jsou charakteristické opakované krátkodobé činnosti explozivního rychlostně-silového charakteru vysoké intenzity. Hra probíhá v intermitentním režimu, tedy střídání doby na hřišti se zátěží a na střídačce, kdy dochází k zotavným procesům v těle hráče. Poměr doby zatížení k době odpočinku je zhruba 1:2.



Obrázek 1 – Hrací pole

[https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116\\_c458\\_Pravidla-florbalu-2022.pdf](https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116_c458_Pravidla-florbalu-2022.pdf)

## **2.2 Stručná historie florbalu**

### **2.2.1 Světová historie**

Za kolébku florbalu je všeobecně považována Skandinávie. Málokdo však ví, že původně vzniknul florbal v USA, konkrétně ve státě Minneapolis, v továrně na plasty „Cosom“ v Lakeville. Tamním dělníkům patří prvenství, neboť pro zábavu vyrobili plastové hokejky, kterými ovládali míčky, již v roce 1958.

Masového rozkvětu se nový sport dočkal až poté, když byly plastové hole „Cosmos“ přivezeny na evropský kontinent, konkrétně roku 1968 do Skandinávie. Na počátku sedmdesátých letech švédští hokejisté objevovali kouzlo hry, kterou pojmenovali „innebandy“. Florbal tak vlastně vzniknul jako modifikovaná hra z ledního hokeje. Švédsko má ve florbalovém světě dodnes výsadní postavení a udává směr vývoje po všech stránkách. Tamní florbalový svaz byl jako vůbec první založen v roce 1981 (Svenska Innebandyförbundet – SIFB) a je spojen především s průkopníky Cristerem Gustafssonem a Andrásem Czitromem.

Florbalová popularita se rychle rozšířila do sousedního Finska a šířila se na jih do ostatních evropských zemí. Severské země navázaly kontakt se Švýcarskem a v roce 1986 založily Mezinárodní florbalovou federaci (IFF – International Floorball Federation) ve švédské Huskvarně. V jejím čele stál až do roku 1992 András Czitrom. Záhy se podařilo sjednotit florbalová pravidla (Kysel, 2010).

### **2.2.2 Česká historie**

První kontakt s florbalem se uskutečnil díky výměnnému pobytu studentů VŠE v Praze se studenty z helsinské univerzity KY v roce 1984. O pár měsíců později Finové při návštěvě Prahy sehráli se svými protějšky vůbec první zápas na našem území ve staré budově VŠE. Sadu dvanácti florbalových hokejek, zde viditelně nadšeným Čechům, zanechali jako dar. První česká florbalová parta vydržela hrát do konce následujícího akademického roku, kdy se polovina florbalek postupem času polámala a část členů, již absolventů, zamířila do práce či vojenské služby. Poté přišel pád železné opony a umožnil florbalu se po letech opět dostat do Československa. Na konci roku 1991 vznikly v Praze ve Střešovicích a na Chodově první dva české florbalové kluby a odehrály se první turnaje.

Jeden z průkopníků Martin Vaculík dál neotálel a hned v lednu inicioval vznik národní organizace. Administrativou nepolíbení florbalisté potřebovali učinit první krok, a tak Vaculík s pomocí známých a přátel nakonec našel tým tří hokejbalových funkcionářů, kteří svůj svaz založili o dva roky dříve. Nabídku zahrnout florbal pod křídla hokejbalového svazu florbalisté odmítli a nadále trvali na založení samostatné organizace. Díky vytrvalému úsilí byla dne 14. ledna 1992 založena Česká florbalová unie a Martin Vaculík se stal prvním prezidentem.

V roce 1993 byla Česká florbalová unie přijata do IFF a do ČSTV a začínají kvalifikace do úvodní sezóny 1.ligy. Vznikají první oddíly, připravuje se vznik reprezentace a v Praze se koná první ročník mezinárodního turnaje „Czech Open“. V roce 1994 se odehraje historicky první sezona 1. ligy mužů a mistrem ČR se stal tým IBK Forza Tatran Střešovice. Ve stejném roce, se stal prvním reprezentačním trenérem Jaroslav Marks, který dovedl národní tým na premiérovém Mistrovství Evropy k šestému místu. Na podzim se rozjel první kompletní ligový ročník 1994/95, včetně ženské 1. ligy.

Florbalové soutěže se během let rozrostly do úrovní sedmi výkonnostních lig, vzniklo více než 350 oddílů a ligové soutěže hraje v ČR přes 1000 družstev. V devadesátých letech minulého století se začal florbal vyučovat i v hodinách tělesné výchovy na českých školách a tato hra si okamžitě získala velkou oblibu žáků a studentů všech věkových kategoriích. Florbal, se tak stal během své poměrně krátké historie jedním z nejrozšířenějších a nejoblíbenějších sportů u nás. V počtu registrovaných hráčů se florbal v České republice řadí na druhé místo za fotbal. V roce 2017 byla Česká florbalová unie z rozhodnutí valné hromady přejmenována na Český florbal.

### **2.3 Charakteristika zatížení ve florbalu**

V průběhu celého utkání hráči pravidelně střídají v časových intervalech, kdy doba zatížení a odpočinku je nejčastěji přibližně 1:2, podle herního systému a taktiky. Hráči na hrací ploše stráví v intervalu od 30 do 90 vteřin. V utkání týmy vystřelí průměrně 35x na bránu a střelecká úspěšnost se pohybuje mezi 20–30 %. 30–40 % střel je mimo bránu. V nejvyšších intenzitách zatížení (>85 % SF<sub>max</sub>) se všichni hráči vyskytují 29 % hrací doby utkání. Především v oslabení je u hráčů SF vyšší z důvodu většího pohybu bránících hráčů (Lehnert, 2014).

Ve florbalu jsou dva základní herní posty obránci a útočníci. V zóně maximální intenzity zatížení (nad 95 % SF<sub>max</sub>) se vyskytují obránci 7 % hrací doby, nejméně ze všech dalších zón. Nad ANP (> 85 % SF<sub>max</sub>) se SF obránců pohybuje 36 % z celkového herního času. V nejnižší zóně intenzity zatížení se obránci pohybují 35 % z hrací doby utkání. Útočníci se oproti obráncům mnohem méně pohybovali v intenzitě zatížení nad ANP. Celkem útočníci stráví nad ANP (> 85 % SF<sub>max</sub>) 25 % hracího času utkání. Nejdelší dobu stráví útočníci v nejnižší zóně intenzity zatížení (<75 % SF<sub>max</sub>). Při analýze dat z monitoringu SF brankáře bylo zjištěno, že tento herní post je specifický minimální intenzitou zatížení oproti jiným herním postům. Takový výsledek je očekávaný, především z hlediska herní specifičnosti brankářů, kteří se během utkání pohybují v nejbližším okolí brány a jejich základní postoj je především v sedu nebo kleku. Brankáři ve svém brankovišti rychle mění při útoku soupeře svůj postoj, často mění postavení nohou a rukou, různě se odráží, ale i přes všechny tyto namáhavé úkony, kterými zamezují soupeři vsítění branky, nedosahují tak často vysokých až maximálních hodnot své SF jako útočníci či obránci. V nejnižší zóně intenzity zatížení se vyskytují téměř 60 % hrací doby. Nad ANP strávili brankáři jen 7 % času z utkání. U brankářů předpokládáme zvýšenou SF i z důvodu velkého psychického zatížení (Lehnert, 2014).

V průměru překonají hráči 4 448 m. Větší vzdálenost překonají útočníci (4 598 m) než obránci (4 298 m). Za jednu minutu překonali hráči 74 m z toho 21 m vysokou intenzitou běhu a sprintem. Všichni hráči na hrací ploše se pohybují především v nižších rychlostních zónách (stání, chůze a poklus). Z hlediska času stráví hráči 42 % hrací doby ve stoji, chůzi a v poklusu. V nejvyšších rychlostních kategoriích překonají hráči průměrně 668,09±104,28 m. Největší vzdálenost překonají obránci v utkání florbalu poklusem (1328±270,87 m) a následně během střední intenzity (1033±144,71 m). V nejvyšších rychlostních kategoriích (běh vysokou intenzitou běhu a sprint) překonají obránci v průměru 638, 29±101,8 m během sledovaných utkání. Obránci ve stoji stráví 33 % hrací doby. Útočníci obdobně jako obránci překonají největší vzdálenost poklusem (1422,23±121,4 m) a během střední intenzity (1117,94±44,43 m). Nejvyššími rychlostmi překonají útočníci průměrně 697,89±93,38 m. V samotných utkáních se útočníci velmi aktivně zapojují i do obranných činností a v útočné fázi jsou často mnohem aktivnější než obránci, kteří se do útočných kombinací zapojují minimálně. Z hlediska časového stráví útočníci 30,5 % hrací doby ve stoji (Lehnert, 2014).



Z hlediska somatický faktorů je u hráčů florbalu nejvhodnějším somatotypem mezomorfní typ s převažující ektomorfní komponentou. Somatické faktory jsou relativně stálé a podle Sheldona somatotyp chápeme jako souhrn tvarových znaků jedince. Vyjadřuje se pomocí tří čísel sedmibodové stupnice, kde první číslo znamená endomorfní, druhé mezomorfní a třetí ektomorfní komponenty (Dovalil a kol., 2002).

## **2.4 Český florbal**

Český florbal je spolkem, vytvořeným na spolkových demokratických zásadách a je organizátorem a představitelem florbalu v České republice. Posláním Českého florbalu je pečovat o komplexní rozvoj florbalu v České republice a vytvářet pro něj na všech stupních všestranné a rovnoprávné podmínky. Prostřednictvím činnosti ve florbalových oddílech vést mládež k pozitivním občanským postojům a zdravému způsobu života (<https://www.ceskyflorbal.cz/v-kostce>).

Popularita florbalu v Česku je fenoménem, sport točící se okolo děrovaného míčku uchvátil již několik desítek tisíc Čechů, kteří se zapojili do oficiálních ligových soutěží. Aktuálně je členem Českého florbalu přes 76 tisíc lidí (dle metodiky ČUS), celkem 2,5 tisíce týmů v devíti věkových kategoriích shodných pro muže i ženy.

### **2.4.1 Česká cesta**

Od vzniku a založení ČFbU existovaly snahy o vytvoření dlouhodobé koncepce a ucelené metodiky. Tyto snahy se z velké míry inspirovaly v ostatních sportovních hrách jako byl lední hokej nebo basketbal. Na základě toho vznikla určitá florbalová systematika, která se v průběhu času vyvíjela a přizpůsobovala se stále zvyšujícím nárokům. Postupem času se ukázalo, že se nejedná o dostatečný progres a to převážně v porovnání se světovými elitními týmy. Zlomový bod, kdy koncepce a metodika nabrala jednotný směr, přichází v roce 2014.

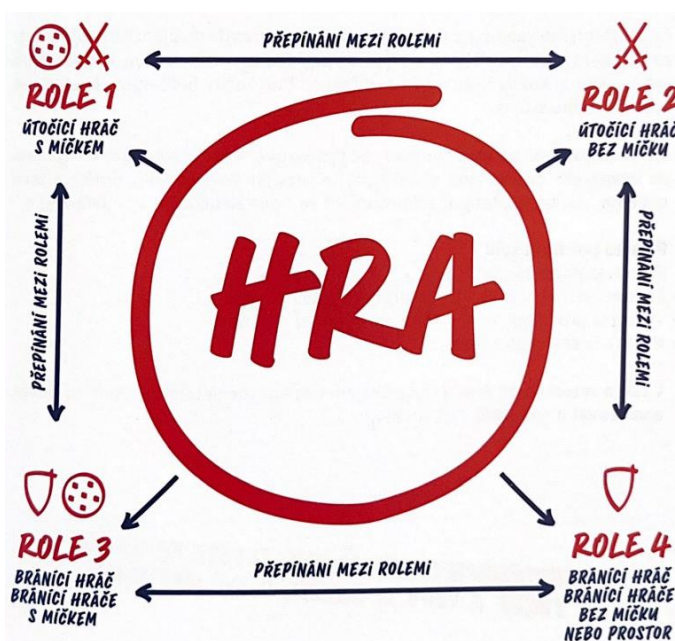
Na jaře roku 2014 se Český florbal začal intenzivně zabývat myšlenkou, jak být z dlouhodobého hlediska úspěšný nejen na poli organizačním, kde se již zařadil do absolutní špičky ale také na poli sportovním. Ne krátkodobě a jednorázově, což se mu už v minulosti podařilo, ale dlouhodobě a pravidelně. Bylo zřejmé, že nestačí pouze individuálně a nahodile sbírat zahraniční florbalové zkušenosti, případně je doplňovat

o poznatky z ostatních českých a zahraničních kolektivních sportů a poté je převádět do zavedené praxe. Závěr byl jasný a to takový, že florbal v České republice se musí koncepčně, systémově a hlavně společně vydat vlastní cestou, která nese název Česká cesta.

Nosnou vizí České cesty je vytváření silné klubové infrastruktury pro dlouhodobě udržitelný rozvoj florbalu a jeho sportovní výkonnosti. Vize České cesty vychází z koncepce Českého florbalu. Konstrukce detailních cílů sportovní výkonnosti, vychází z následujících tří východisek sportovního rozvoje hráčů:

- Preferování dlouhodobého pozitivního efektu před krátkodobým řešením.
- Sportovní výkonost je z více než 90 % utvářena prací v jednotlivých oddílech.
- Pro vybudování elitní sportovní výkonnosti je v klubech klíčová práce s širokou členskou základnou napříč všemi věkovými kategoriemi.

Z ucelené metodiky České cesty vzniká model „čtyři role hráče“. Model popisuje všechny situace, ve kterých se hráč může ve hře nacházet. Díky tomu jednoduše definujeme dovednosti, které potřebujeme k úspěšnému řešení těchto situací. Důležité je zdůraznit individuální dovednosti, reakci na změnu držení míčku tzv. transition a od určitého věku spolupráci s ostatními hráči (rolemi).



Obrázek 2 - Čtyři role hráče (Česká cesta, 2022)

Nedílnou součástí České cesty jsou programy podpory a rozvoje oddílů. Jsou koncipovány tak, aby pomáhaly florbalovým oddílům plnit jejich cíle a umožnily jejich kontinuální rozvoj. Projekt „Komplexní rozvoj oddílů“ usiluje o posílení personální infrastruktury oddílů. Napomáhá ke vzniku a dlouhodobému udržení pracovních pozic jako jsou manažeři, sekretáři nebo šéftrenéři oddílů. Dále se zaměřuje na jejich profesionální rozvoj a vzdělávání. Součástí projektu je propojování oddílů, jejich vzájemná spolupráce a sdílení zkušeností.

#### 2.4.2 Charakteristika českého hráče

Charakteristika transparentně ukazuje, čemu Český florbal na své cestě přikládá váhu a co podporuje. Následující body vystihují optimální cílový stav hráče, který prošel dlouhodobým rozvojem v rámci České cesty (Česká cesta, 2022).

- Emoční vazba a seberealizace – Hráč miluje florbal, hru samotnou i trénink. Florbalové prostředí je pro něj prostor, ve kterém je mu umožněna seberealizace
- Herní sebedůvěra – Hráč ví, v čem je dobrý, co umí a na co se může spolehnout i v rozhodujících situacích a utkáních. Je si velmi dobře vědom svých silných stránek a umí je využít.
- Proaktivní samostatnost a odpovědnost – Hráč přebírá odpovědnost za svůj rozvoj, výkon, tým, život. Aktivně tvoří, nikoliv pasivně čeká.
- Růstové nastavení, houževnatost, nezdolnost – Hráč je zvyklý usilovat, učit se a je mentálně stabilní a odolný. K výzvám se staví pozitivně, s respektem, nikoliv strachem z chyb nebo selhání.
- Česká tvořivost – Hráč chce hrát a hraje, baví ho tvoření i dřina.
- Být členem týmu – týmová spolupráce – Hráč dokáže být aktivním členem týmu, je připraven řídit i se podřídit. Ochotně dává své silné stránky ve prospěch týmu.
- Zdravě vítězná mysl – Hráč a tým jdou vždy hrát na vítězství. Přístup a výkon hráče jsou nezávislé na aktuálním výsledku.
- Fair play – Zdravé hodnoty a férové chování jsou pro hráče více než výsledek.

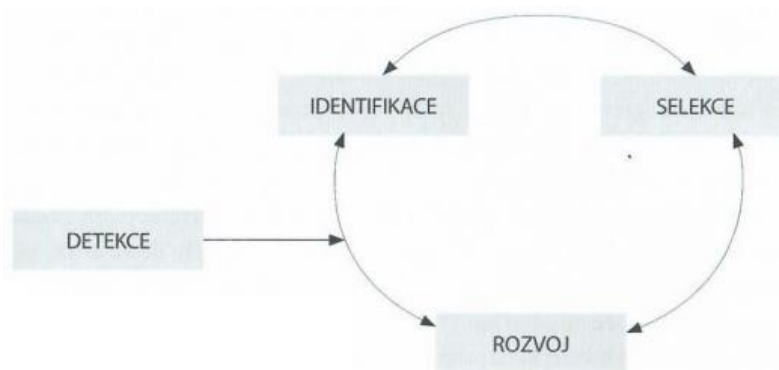
## 2.5 Sportovní talent

Dle Lehnerta (2014) talent chápeme jako optimální seskupení předpokladů pro konkrétní činnost jako individuální potenciál pro úspěch a dominanci. Ve sportu je talent chápán jako komplex předpokladů pokrývajících požadavky kladené na sportovce, který má dosáhnout vysoké sportovní výkonnosti. Limitem je, že počet sportovně talentovaných jedinců v populaci je omezený. „Vychovat“ úspěšného sportovce, který se bude v kategorii dospělých prosazovat na mezinárodní úrovni, vyžaduje včasné zahájit systematickou a současně efektivní tréninkovou přípravu, protože základy pozdější výkonnosti se vytvářejí ve školním věku. To mimo jiné znamená dlouhodobě spolupracovat s jedinci, kteří se svými genetickými předpoklady pro daný sport liší od běžné populace. V tomto případě hovoříme o talentu.

Při položení otázky „Co je to sportovní talent?“ různým autorům či trenérům, se vám nejspíše dostane velmi barvitých a různých odpovědí. V čem jsou ovšem autoři jednotní je, že se obecně shodují na tom, že talent i nadání je potenciál k výkonu či úspěchu ve sportovní oblasti. Ten může či nemusí být rozvinut v závislosti na působení vnějšího prostředí, vlastní aktivity a řady dalších faktorů. Talent i nadání představují tedy nutnou, nikoliv však postačující podmínku pro budoucí výjimečný výkon. Při vymezení pojmů talent a nadání, toto vymezení dobře dokumentuje následující teze: „Nadání se vyznačuje potenciálem disponovat nadprůměrnými přirozenými schopnostmi, zatímco talent se vyznačuje nadprůměrným systematickým rozvojem těchto schopností“ (Gagné, 2011).

### 2.5.1 Jak poznat sportovní talent?

Před položím si otázky „Jak poznat sportovní talent?“ je nezbytné, pochopení určitých terminologických výrazů. Ve sportu lze růst k vrcholovému výkonu rozdělit na několik hlavních stádií (obrázek 3). Detekce znamená objevování sportovních vloh u jedinců, kteří nejsou aktivně zapojeni v žádném sportu. Identifikace značí proces rozpoznávání potenciálu stát se vrcholovým sportovcem u již aktivních, praktikujících mladých sportovců. Selekcí se rozumí výběr sportovců, většinou do týmu. Rozvoj pak v sobě zahrnuje poskytování vhodných podmínek k růstu vybraným sportovcům, aby mohli uplatnit svůj potenciál. Šipky v obrázku znázorňují vztahy a vzájemné působení mezi pojmy (Vičar, 2018).

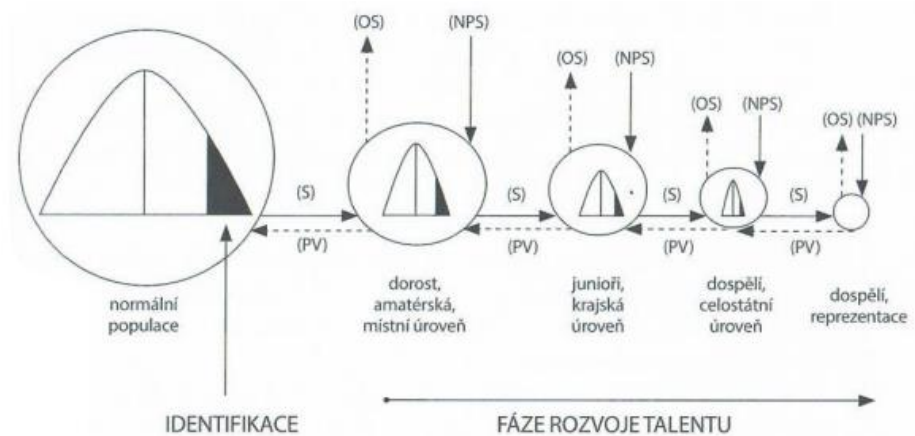


Obrázek 3 - Klíčová stádia v identifikaci a rozvoji talentu (Vičar, 2018)

Abychom pochopili, jak dochází k identifikaci a rozvoji sportovního talentu, je potřeba porozumět časovým souvislostem. Ty od začátku sportovní kariéry až po dosažení vrcholové výkonnosti znázorňuje obrázek 4, který současně ukazuje několik trendů:

1. Se zvyšující se výkonnostní úrovní ubývá sportovců, kteří jí dosahují.
2. Jen část sportovců bývá vybrána a jen menšina má pro dané sportovní odvětví vhodné předpoklady.
3. Díky identifikaci a selekci se skupina vybraných obvykle ve svých fyzických, antropometrických i psychických charakteristikách stává stále více stejnorodá. Selektce totiž probíhá na základě nějakého zvoleného rysu, který u těch vybraných, na rozdíl od těch neúspěšných, je objeven.
4. Sportovci, kteří nedosahují potřebné výkonnosti nebo nesplňují kritéria, aby byli vybráni do dalšího stádia, se mnohdy přeorientují na jiný sport. Obvykle se jedná o disciplínu, která se alespoň z části podobá té původní. K tomuto přesunu dochází spíše v ranějších fázích rozvoje sportovce.
5. Kdykoliv během celého procesu může dojít ke stagnaci či poklesu výkonnostní úrovně.

Proces popsaný na obrázku 4 nabývá reálných podob v rámci konkrétních přístupů k identifikaci a výběru talentovaných. Jedním z možných dělení přístupu je na přirozený, vědecký a empirický.



Obrázek 4 - Rozvoj talentu v čase (Vičar, 2018)

*S = selekce, OS = odchod sportovce, NPS = nově příchozí sportovec, PV = pokles výkonnosti*

V přirozeném výběru si jedinec „hledá svůj sport“. To prakticky znamená, že se na základě různých vlivů (přání rodičů, sourozeneckých či sportovních vzorů) rozhodne, kterému sportu se chce věnovat a až časem se projeví, jestli má pro danou disciplínu vhodné předpoklady. Vědecký výběr je založen na tom, že trenér či sportovní psycholog vybírá jedince pro jednotlivá sportovní odvětví. Na základě testování dbá na jejich vlohy a snaží se pro ně vybrat co nejvhodnější disciplínu. Empirický výběr pak předpokládá, že zkušení trenéři mívají „dobrý čich“ na talentované. Ti subjektivně posuzují sportovní schopnosti dítěte. Mimo jiné sledují jejich koordinaci, rychlost, sílu, či flexibilitu. Z psychologické perspektivy pak obvykle hledají děti s „drajvem“, jiskrou. Jinými slovy hodnotí, jak má kdo vysokou výkonovou motivaci (vnitřní motivaci), zdravé sebevědomí a jak se umí prosadit v zátěžových situacích. I když poznatky trenérů jsou cenné a mnohdy přesné, snadno může docházet k omylům, protože do značné míry bývají založené na intuici (Vičar, 2018).

Identifikace talentu není v podstatě nic jiného než prognóza budoucího sportovního výkonu. Jinak řečeno, u zkoumaného jedince zjišťujeme, jaké výkonnostní úrovně za předpokladu kvalitního vedení může dosáhnout. Proto je u každého diagnostického nástroje potřeba hovořit o jeho predikční validitě. Predikční validita znamená, do jaké míry je získaný výsledek použitelný pro předpovídání budoucích hodnot nějakého kritéria nebo výkonu (Vičar, 2018).

Obecně je také identifikace vhodných talentů mnohem složitější v týmových sportech, jako je florbal než v individuálních. Především proto, že individuální sporty jsou obvykle zaměřeny na jednu činnost, např. hod oštěpem. Proto se v nich uplatňuje

menší počet dovedností, schopností, potažmo vloh, které jsou pak snáze rozpoznatelné. V týmových sportech bývá zapojeno daleko více nepřímých vlivů na výkon – vztahy mezi hráči, komunikace, či ochota spolupracovat.

Je také potřeba zdůraznit, že struktura sportovního výkonu se neustále mění na základě toho, jak se vyvíjí daný sport v čase. Je tedy velmi obtížné předvídat, jaké vlastnosti budou potřeba k úspěchu za deset, patnáct let. Ve florbalu se v posledních deseti letech klade mnohem větší důraz na kondiční faktory, než tomu bylo v minulosti. Je tedy otázka a můžeme pouze spekulovat, jestli by se vyhlášení techničtí hráči v současné konkurenci a vysokém fyzickém pojetí florbalu prosadili.

### **2.5.2 Vědecká identifikace sportovního talentu**

V problematice identifikace sportovního talentu v současné době nesmíme opomíjet také vědu. Vědecká identifikace sportovního talentu je pro výzkumníka výzvou a je obtížná v podstatě v jakémkoli věku svěřence a v kterémkoliv sportu. Jako téměř nemožné je především oddělení vrozených složek talentu od vlivů prostředí či aplikovaného tréninku tzn. rozlišení vloh a jejich projevech ve schopnostech. Přitom právě toto rozlišení je základním předpokladem pro úspěšné rozpoznání talentu.

Základními kameny úspěšné identifikace talentu na vědecké bázi je definování schopností a dovedností, kterými má dospělý úspěšný sportovec disponovat. Jinými slovy, je zapotřebí znát kritérium, které chceme předpovídat. Druhým krokem je tyto předpoklady identifikovat u dětí, a nakonec musíme důkladně popsat, jak se tyto charakteristiky vyvíjí v čase. To obnáší rozpoznání a zahrnutí stěžejních vnitřních a vnějších vlivů (Vičar, 2018).

Pokud chceme dosáhnout validní identifikace talentu, musíme k ní přistupovat z různých pohledů. Celosvětově badatelé obvykle identifikují sportovní talent ze tří různých perspektiv:

1. Biologická perspektiva, která zahrnuje posuzování předpokladů antropometrických a fyziologických, jako jsou například různé typy věků, tělesná výška a somatotyp nebo aerobní kapacita.
2. Motoricky–výkonová perspektiva hodnotící předpoklady pro pohyb. K identifikaci se využívá různých motorických testů a jejich smyslem

je rozpoznat pohybový talent, senzomotorickou koordinaci, kvalitu ideomotorických funkcí, laterality, schopnost přesného provedení pohybu či nápodoby.

3. Psychologická perspektiva zaměřující se na psychické vlastnosti. Tyto vlastnosti rozdělujeme do tří skupin: kognitivní schopnosti, osobnostní rysy a motivační procesy.

### **2.5.3 Rozvoj sportovního talentu**

Hlavním nástrojem, který rozvíjí sportovní talent, je trénink. Přeměňuje jej ve špičkový výkon. Samotný fyzický dril, rozvoj techniky a taktiky je však pro úspěch v současném vysokém konkurenčním sportu nedostatečný. Rozdíly mezi špičkou jsou minimální. Proto je stejně nezbytná i systematická a souvislá práce na psychice, označována jako mentální trénink.

Každý sport má svá specifika, kterým je potřeba rozvoj talentu přizpůsobit. Proto existuje řada specializovaných metodik pro jednotlivé disciplíny. Podle Vičara (2018) se však obecně autoři shodují na následujících tvrzeních:

1. Trénink je stěžejní pro rozvoj sportovního výkonu.
2. Je nutné stimulovat svěřence přiměřeně jeho věku a vývojové fázi.
3. Nejprve je potřeba budovat obecný základ a až pak specifickou dovednost spojenou s konkrétním sportem, a to jak motorické, tak psychické.
4. Shodují se o škodlivosti rané specializace.
5. V raném dětství je především potřeba, aby se dítě sportem bavilo.
6. Každá sportovní disciplína má jiné nároky na množství tréninku.
7. Je potřeba přihlížet k tomu, aby dítě nebylo fyzicky ani duševně poškozeno.
8. V dětství je tlak na výkon a výsledky kontraproduktivní.

Problematika identifikace talentu, tréninku, všestranného rozvoje i specializace se zrcadlí v modelech rozvoje sportovního talentu. Ty fungují jako rámce a definují obecné principy a zákonitosti. Obecně se dělí na tradiční a moderní přístupy. Tradiční vývojové modely se především v sedmdesátých letech soustředily na identifikaci a selekci talentů, které vycházely ze statického náhledu na sportovní talent (Vičar, 2018).



Moderní koncepce zohledňují dynamickou povahu talentu. Daleko více berou v potaz vývoj a psychologické hledisko. Mezi jednu z těchto koncepcí patří například „Bloomova stadia rozvoje talentu“. Bloom je autor průlomové studie talentovaných, kde podrobně analyzoval kariéry sto dvaceti špičkových atletů, hudebníků, umělců a vědců, u kterých retrospektivně zkoumal jejich vývoj od dětství až po dosažení expertní úrovně. Konstatoval, že spíše než výjimečný vrozený talent (v předpubertální fázi pouze 10 % z jeho vzorku) je pro rozvoj důležitější série na sebe navazujících drobných úspěchů. Podstatné je i odevzdání se cíli, objem a kvalita podpory a tréninku, které poskytují rodiče, učitelé a trenéři.

Český model pro rozvoj sportovního talentu nabízejí Choutka a Dovalil ve své knize „Sportovní trénink“, kde popisují etapy, které by měl přiměřený trénink zohledňovat. Jedná se o etapu základního tréninku, kde jde převážně o harmonický rozvoj osobnosti, upevnění zdraví a rozvoj základních pohybových schopností a dovedností. Následuje etapa specializovaného tréninku, v něm na všestranný základ navazují specifitější technické požadavky zvolené disciplíny. Cílem stále není okamžité dosažení maximální výkonnosti. Maximální výkonnost je dlouhodobou záležitostí, které je dosahováno v rámci etapy vrcholného tréninku. Tato etapa ukončuje dlouhodobou sportovní činnost a je úzce specializovaná.

Začátky a délky etap jsou ve všech sportech odlišné a závisí na povaze sportu, na věku ve kterém je dosahována vrcholná výkonnost v daném sportu a na individualitách každého svěřence.

## **2.6 Práce s talentovanou mládeží v Českém florbalu**

### **2.6.1 Začátky práce s talentovanou mládeží**

Český florbal dříve ještě pod názvem Česká florbalová unie (ČFbU) začal pracovat s talentovanou mládeží od roku 2002. Pro zabezpečení dostatečně široké základny hráčů pro juniorskou a mužskou reprezentaci pracoval s výběry na krajské úrovni, ze kterých pramenily regionální výběry. Tyto výběry sčítaly maximálně dva kraje, které absolvovaly zpravidla jeden společný trénink a závěrečný turnaj mezi regiony. Na složení regionálních výběrů pro finálový závěrečný turnaj byly kladeny určité požadavky. Výběr musel být složen minimálně ze šesti oddílů a z jednoho oddílu mohlo být nominováno maximálně pět hráčů. Výběr musel obsahovat 18 hráčů (3 brankáři, 6 obránců, 9

útočníků) a dva trenéry. V té době se práce s talentovanou mládeží týkala výhradně mladších žáků, starších žáků a dorostenců. V roce 2004 se k tomuto modelu fungování přidal Kemp talentované mládeže, který se uskutečnil jednou ročně a to vždy v létě po pražském mezinárodním turnaji „Prague games“. Nominaci na tento týden trvající kemp prováděli reprezentační trenéři na základě regionálních výběrů. Tímto modelem fungování s nepatrným nárůstem tréninků a rozšířením o dívčí kategorie se pracovalo po dlouhá léta.

### **2.6.2 Práce s talentovanou mládeží v letech 2014-2020**

V sezóně 2014/15 ČFbU přišla s novým modelem, který s mládeží pracuje kontinuálně takřka celou sezonu. V každém případě se jednalo o zkvalitnění a profesionalizaci práce, ovšem stále ve velké míře záleželo na přístupu trenérů a investování jejich času. Kromě vlastního přístupu trenérů záleželo také na snaze a možnostech jednotlivých regionů. Realizace regionálních výběrů si kladla za cíle:

- Výchova kvalitních hráčů, kteří budou mít potenciál hrát florbal na nejvyšší úrovni
- Vytvářet trvalou emoční vazbu ke sportu a hráčů mezi sebou
- Rozvoj trenérů formou „on the job“
- Vzdělávání rodičů, hráčů a setkávání šéftrenérů

#### **Regionální výběry 2014/15**

- Mladší žáci
  - 1-2 krajské celodenní setkání
- Starší žáci
  - 1-2 krajské celodenní setkání, jednodenní turnaj krajů
- Starší žákyně
  - 1-2 krajské celodenní setkání, 1 regionální setkání, jednodenní turnaj regionů
- Dorostenci
  - 3-5 regionálních půldenních setkání, dvoudenní turnaj regionů

- Dorostenkyně
  - 1-2 krajské celodenní setkání, 1 regionální setkání, jednodenní turnaj regionů

Po všech regionálních setkání a turnajích následoval týdenní Kemp talentované mládeže. Jednalo se o výběrovou akci, které se zúčastnilo přibližně 70 chlapců a 70 děvčat z kategorie dorostenci, dorostenky, starší žáci a starší žákyně. Kemp byl pod vedením zkušených trenérů v čele s šéftrenérem reprezentace. Cílem kempu bylo vybírat pracovitě hráče a hráčky a ukázat jim podobu intenzivního a kvalitního tréninku, umožnit jim srovnání s jinými talenty v ČR a motivovat je k dalšímu trénování.

### **Regionální výběry 2019/20**

- Mladší žáci
  - 2 krajské celodenní setkání
- Mladší žákyně
  - 2 krajské celodenní setkání
- Starší žáci
  - 2 krajské celodenní setkání, 1 krajské celodenní setkání se staršími žákyněmi, jednodenní turnaj krajů
- Starší žákyně
  - 2 krajské celodenní setkání, 1 krajské celodenní setkání se staršími žáky, jednodenní turnaj krajů
- Dorostenci
  - 6 regionálních půldenních setkání, 1 regionální celodenní setkání s dorostenkami, dvoudenní turnaj regionů
- Dorostenkyně
  - 5 regionálních půldenních setkání, 1 regionální celodenní setkání s dorostenci, 1 celodenní regionální setkání, dvoudenní turnaj regionů

Dorostenci jako jediná kategorie odehrála svůj závěrečný turnaj již v lednu. Po turnaji nenásledovaly další tréninky, ale s výběrem nejtalentovanějších dorostenců pracoval „Národní výběr U17“.

Kemp talentované mládeže, který se i nadále konal v letních měsících, byl rozdělen na tři skupiny chlapců a tři skupiny dívek. První skupina byla reprezentační a hráče do nich nominovali reprezentační trenéři na základě předvýběrů regionálních metodiků ze systému práce s talentovanou mládeží. Hráče do ostatních skupin vybírali regionální metodici ve spolupráci s trenéry.

### **2.6.3 Současná koncepce práce s talentovanou mládeží**

V roce 2020 přišel Český florbal s novým modelem pro práci s talentovanou mládeží a to s modelem „Kempů talentované mládeže“ (KTM). V minulosti KTM fungoval jako týdenní soustředění vybraných hráčů a hráček napříč kategoriemi, který se konal jednou ročně po skončení sezony. V současné době KTM fungují jako nový a samostatný model pro práci s talentovanou mládeží.

Přestože se tento model práce zrodil již v roce 2020, z důvodu opatření týkajících se pandemie Covid – 19 nebylo v daném roce možné kempy pořádat. Český florbal ovšem neotálel a vzdělával hráče online formou. Minimálně jednou měsíčně probíhaly online semináře zaměřené na rozvoj hráčů. Tyto semináře umožňovaly rozvoj širší základně hráčů.

KTM jsou kempy, které jsou určeny pro vybrané talentované hráče v kategoriích BU14 až BU17 a talentované hráčky v kategoriích GU15 až GU17. Kategorie jsou rozděleny na skupiny západ a východ (obrázek 5). Výběrem hráčů a hráček jsou Českým florballem pověřeni předem určené trenérské týmy v čele s hlavním trenérem. Trenérský tým je dále složen ze dvou asistentů, trenéra brankářů, fyzioterapeuta a kondičního trenéra. Mimo daný trenérský tým je na každý kemp zvána až čtveřice trenérů z okolních týmů do rolí asistentů. Trenéři tak dostávají možnost se rozvíjet a nahlédnout do prostředí profesionálních týmů.

Každá kategorie absolvuje během sezóny čtyři čtyřdenní kempy. Dva kempy se konají v průběhu sezóny a dva po jejím skončení. Z toho první a třetí kemp mají skupiny samostatně, druhý a čtvrtý kemp mají společné. Význam společných kempů je především

v poznávání hráčů mezi sebou a budování vztahů pro případné budoucí působení v juniorské či mužské reprezentaci.



Obrázek 5 - Mapa rozdělení na skupiny západ a východ

Společný čtvrtý kemp je primárně určen k testování kondiční připravenosti hráčů dle testové baterie Českého florbalu (Tabulka 1). Kontrola stavu trénovanosti má v Českém florbalu přibližně pětiletou tradici. Na základě této několikaleté zkušenosti došlo k přehodnocení a úpravám výběru testů. Tato testová sestava je zaměřena komplexně na zjištění úrovně všech pohybových schopností. Kondiční připravenost hráče je základem pro realizaci florbalové techniky a pro vyrovnání se s požadavky tréninkového a soutěžního zatěžování. Bez znalosti přesné úrovně kondiční připravenosti hráčů florbalu hrozí, že trenéři budou pouze odhadovat kondiční připravenost a budou sklouzávat k hodnocení hráče jen na základě jeho výkonu v utkání, ale to je informace, se kterou se nedá dále pracovat a lze z ní dedukovat pouze aktuální výkonnost hráče, nikoliv však budoucí.

Součástí kempů jsou také vzdělávací semináře, které si kladou za cíl vzdělávat a rozvíjet trenéry, hráče a rodiče hráčů. Tyto semináře jsou vedeny garanty, kteří jsou pro danou problematiku vybráni Českým florballem. Semináře se zpravidla týkají témat jako jsou kondiční faktory, práce s brankáři, výživa nebo kompenzace. Těchto seminářů se může zúčastnit každý, kdo má zájem se sebevzdělávat a rozvíjet.

Tabulka 1 - Testové baterie Českého florbalu

Číslo	Test	Účel
1	Obecné informace	Věk, držení hokejky
2	Tělesná analýza	Určení výšky a hmotnosti
3	Testy flexibility	Zkrácení či protažení svalů stehen
4	Sprint na 20 m	Akcelerace a sprinterská výbušnost
5	Skok z místa	Explozivní silové schopnosti dolních končetin
6	Illionis test bez hokejky	Agility (hbitost) test – test rychlosti se změnami směru
7	Vznos	Síla břišního svalstva
8	Dřep se zátěží	Maximální dynamická síla dolních končetin
9	Bench press se zátěží	Maximální dynamická síla hrudníku a horních končetin
10	Yo-yo recovery test level 1	Vytrvalostní předpoklady, rychlost zotavení, schopnost rychle opakovat vysoce intenzivní úseky ve sprint nebo ve vysokých rychlostech.

Účast na KTM je dosažitelná pouze pro určitý počet nejtalentovanějších hráčů v dané kategorii. Pro možnost rozvoje i méně talentovaných hráčů Český florbal pořádá tzv. „Dovednostní dny“. Z pravidla se jedná o den, který se skládá ze dvou tréninkových jednotek vedených zkušenými trenéry. Na tyto dny nevzniká žádná nominace a hráči se hlásí na základě vlastního zájmu.

## 2.7 Práce s talentovanou mládeží v jiných sportovních hrách

### 2.7.1 Hokej

Práci s talentovanou hokejovou mládeží v České republice zastřešuje spolek Český hokej. V současné době se řídí projektem, který nese název „Výchova talentované mládeže“ (VTM). V sezóně 2022/23, je projekt VTM určen pro talentované hráče kategorie U15 (ročník 2008 a mladší). Hlavním cílem tohoto projektu je umožnit vybraným hráčům v před reprezentačním věku utkat se v konkurenci svých nejlepších vrstevníků v utkáních na nejvyšší možné úrovni. Jedná se o utkání na úrovni krajských výběrů. Krajské výkonné výbory (KVV) nominují hlavní trenéry, asistenty a vedoucí týmů svých krajských výběrů, kteří na turnajích vedou svůj příslušný krajský výběr U15. Nominace hráčů je v kompetenci hlavních trenérů, jejich asistentů a svazových trenérů brankářů.

Turnaje krajských výběrů U15 probíhají formou utkání, která jsou organizována v podobě čtyř (popř. pěti) miniturnajů dle geografické příslušnosti západ – střed – východ (obrázek 6). Každý kraj jednou uspořádá turnaj čtyř krajů a třikrát bude hostovat. Utkání se hrají formou 3x15 min, každý tým dvě utkání za den. Všechny týmy hrají semifinále, poražení o 3. místo a vítězové finále. Bodové ohodnocení dle umístění v turnajích se bude započítávat do tabulek jednotlivých skupin. Vítěz turnaje 3 body, poražený finalista 2 body, vítěz utkání o 3. místo 1 bod a poslední tým v turnaji 0 bodů do celkové tabulky.

Západ	Střed	Východ
Plzeňský	Praha	Moravskoslezský
Karlovarský	Královéhradecký	Olomoucký
Středočeský	Pardubický	Zlínský
Liberecký	Jihočeský	Jihomoravský
Ústecký	Vysočina	

Obrázek 6 - Rozdělení do skupin dle krajů (<https://www.ceskyhokej.cz/rozvoj-mladeze/vtm-v-krajich>)

Další částí projektu VTM je kemp. Jedná se o kemp, kam je do dvou týmů nominováno celkem 26 útočníků, 16 obránců a 5 brankářů. Nominaci hráčů na výběrový kemp provádí hlavní trenér VTM po spolupráci s reprezentačními trenéry a z výběru doporučených hráčů všech hlavních trenérů jednotlivých krajských výběrů. Výběrový kemp obsahuje tréninky na ledě i na suchu, testování hráčů a modelová utkání.

Poslední částí práce s mládeží je testování hráčů. Z každého kraje je vybráno 15 vytipovaných nejlepších hráčů U13 a 10 nejlepších hráčů v kategoriích U14 a U15. Testování provádí tým PhDr. Martina Musálka z FTVS a jedná se o testování biologického věku, testy na ledě a na suchu.

### **2.7.2 Házená**

O kvalitní práci s talentovanými házenkáři a házenkářkami v regionech se stará Český svaz házené (ČSH), který organizuje několik projektů jako jsou projekty rozvoje regionů, sportovních středisek a tréninkových center mládeže. Cílem těchto projektů je nejen nárůst členských základů jednotlivých klubů, ale především profesionalizace trenérských týmů v jednotlivých regionech i posílení organizačního zabezpečení krajských svazů. V případě projektu tréninkových center mládeže je pak hlavním záměrem systematizace a zkvalitnění práce s nejtalentovanějšími mladými hráči a hráčkami v rámci jednotné metodiky a koncepce ČSH mimo jiné s ohledem na co nejkvalitnější přípravu těchto hráčů a hráček pro jejich budoucí zapojení v reprezentačních týmech (<https://www.handball.cz/svaz/mladez>).

#### Sportovní střediska

V rámci projektu sportovních středisek podporuje Český svaz házené 50 vybraných klubů, které se systematicky a kvalitně věnují přípravě mládežnických družstev. Klubům, které splnily podmínky výběrového řízení byl přidělen statut sportovního střediska, v nichž musí pracovat minimálně tři trenéři mládeže, kteří vykonávají trenérskou činnost dle obecného konceptu metodiky ČSH a zodpovídají za přípravu svěřenců v kategoriích minižactva, mladšího a staršího žactva.

#### Tréninková centra mládeže

Projekt tréninkových center mládeže (TCM) a regionálních klubových center (RKC) je nejvyšším článkem systému podpory talentované mládeže. TCM a RKC jsou zřizována u vybraných klubů, jejichž dospělý tým je účastníkem nejvyšší soutěže dospělých v České republice (v minimálně dvou soutěžních ročnících) a jejichž družstva mladšího a staršího dorostu působí v nejvyšších dorosteneckých soutěžích.

Cílem práce TCM a RKC je podpora sportovní přípravy talentovaných sportovců mládežnických a dorosteneckých kategorií, v návaznosti na jednotnou metodiku a



koncepti reprezentačních družstev, podpora trvalého zlepšování standardů ve všech aspektech házené, zajištění kvalitního řízení a organizace těchto center a jejich podpora ve všech stanovených kritériích (sportovní, metodická, legislativní a finanční).

Součástí projektu jsou také akce přímo řízené ČSH. Jedná se o dva typy akcí:

- Minikempy talentovaných hráčů a hráček – slouží k průběžné a navazující evaluaci rozvoje výkonnosti vybraných hráčů či hráček.
- Specializované kempy – zaměřují se na dovednosti dle jednotlivých hráčských funkcí a individuální činnosti jednotlivce.

### 2.7.3 Fotbal

Fotbalová asociace České republiky (FAČR) pro práci s mládeží zřídila takzvaný „úsek talentované mládeže“ (ÚTM). ÚTM je nově vytvořenou pracovní skupinou, jejímž úkolem a cílem je vytvoření odpovídajících podmínek pro nejtalentovanější české hráče.

FAČR spoléhá na spolupráci se státem, městy, kraji a kluby, přičemž ÚTM je koordinátorem a garantem všech souvisejících projektů. Činnost ÚTM se dělí na tři části: práce s dětmi ve věku 6-10 let, mládeží (11-14 let) a dorostenci (15-20 let) už v přímém vztahu s kluby a reprezentacemi. FAČR a ÚTM si klade za cíl pochytit nejšikovnější mladé hráče a o ně ve spolupráci s kluby patřičně pečovat.

Důležitým mezníkem je vznik regionálních akademií určené pro hráče ve věku do 12 a 13 let, kteří se jednou za dva týdny schází na společném tréninku pod vedením trenérů akademií a profesionálních trenérů mládeže. Akademie pro hráče do 14 a 15 let si kladou za cíl sjednotit výchovu nejtalentovanějších hráčů v dané lokalitě a zahájení systematické práce s nimi pod dohledem špičkových odborníků. V akademiích je pak zajištěn společný tréninkový a vzdělávací proces od pondělí do pátku, preventivní programy péče o zdraví a důraz na komplexní rozvoj mladého člověka jako hráče i osobnosti. Zdravá rivalita a každodenní porovnání se s vrstevníky na nejlepší úrovni vede k posunu v jejich vývoji. Ti nejlepší hráči, kteří jsou v celé zemi pod drobnohledem trenérů asociace, mohou začít svoji reprezentační kariéru ve výběru U15, který vznikl v roce 2014. ÚTM má pod přímou gescí celkem šest reprezentačních týmů počínaje právě výběrem U15 po U20, který je už posledním stupínkem do výběrů U21 a národního týmu určenými již pro absolutní elitu (<https://facr.fotbal.cz/usek-talentovane-mladeze/p89>).

## **3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE**

### **3.1 Cíle práce**

Hlavním cílem práce je nastínit, jak spolek Český florbal pracuje s talentovanou mládeží. Pro co nejpřesnější reflektování práce byla použita metoda přímého pozorování. Proto jsem se zúčastnil čtyřdenního kempu určeného pro vybranou talentovanou mládež. Na základě této účasti jsem vypracoval rozbor kempu, který tvoří převážnou část praktického segmentu práce.

### **3.2 Úkoly práce**

1. Představení florbalu jako sportovní hry, seznámení s Českým florbalem a jeho prací, především s talentovanou mládeží.
2. Definování sportovní talent.
3. Zpracování průběhu kempu talentované mládeže se zaměřením na tréninkové jednotky.

## **4 METODIKA PRÁCE**

Tato kapitola pojednává o metodice tvorby bakalářské práce. Obsahuje především informace a popis výzkumného souboru a použitých metod, které byly použity pro vytvoření práce. Déle se zde dočteme, jakým způsobem proběhl sběr dat a jejich konečná analýza a zpracování.

V této práci jsem z velké části použil metodu přímého pozorování. Jako další metody byly využity teoretické poznávání, analýza a rešerše české a zahraniční literatury. Při pozorování nešlo o získávání jakýchkoliv dat od probandů či pozorování jejich plnění programu, ale pouze o sledování programu kempu. Nedošlo k pořizování žádných fotografií, videí ani audiovizuálních dokumentů. Tudíž po ověření a komunikaci s Etickou komisí UK FTVS nebyl důvod o její vyjádření.

### **4.1 Charakteristika souboru**

Pro účel této práce byl soubor složen z talentovaných hráčů věkové kategorie dorostenců (ročníky 2007) z východní části republiky Českým florballem označované jako BU17 – východ. V daném období se jednalo o nejlepší hráče v této kategorii. Celkově soubor čítal 24 hráčů složených z 8 obránců, 12 útočníků a 4 brankářů. Tyto hráči byli vybráni hlavním trenérem a jeho asistenty pro kategorii BU17 – východ.

### **4.2 Použité metody**

V teoretické části práce byly použity převážně dvě metody a to metoda teoretického poznávání a rešerše české a zahraniční literatury. Prvním krokem bylo shromáždění literatury a dokumentů. Velké množství tištěné literatury jsem načerpal v Ústřední tělovýchovné knihovně FTVS a její studovně. Pevážně jsem vycházel z české literatury od uznávaných autorů. Pro získání dalších potřebných informací jsem použil literaturu zahraniční. V několika případech bylo čerpáno také z dokumentů obdržných od dlouhodobě zainteresovaných osob v českém florbalu a také od mé vedoucí bakalářské práce. Nedílnou součástí a dalším krokem bylo studium získaných materiálů, srovnávání a analýza poznatků.

V praktické části byla použita metoda přímého pozorování, kdy jsem se jako pozorovatel přímo účastnil celého čtyřdenního kempu talentované mládeže a vedl si záznamy. Účastnil jsem se všech tréninkových jednotek a jejich seznámení, které byly stěžejní pro tuto práci. Do průběhu tréninku jsem nijak nezasahoval a nevstupoval, avšak nedílnou součástí byly konzultace s trenéry.

### **4.3 Sběr dat**

Sběr dat pro praktickou část práce probíhal v průběhu čtyřdenního KTM a to v období 2.-5. února 2023.

Pro potřebu této práce a co nejkvalitnější reflektování všech TJ bylo stěžejní důkladné pozorování a záznam průběhu těchto TJ. Potřebná data jsem zaznamenával pouze formou ručního zápisu a tvorbou grafických schémat. Při tvorbě záznamu jsem se soustředil na důležité informace pro přenesení daných cvičení jako jsou cíl cvičení, popis, časová dotace a schéma.

### **4.4 Analýza dat**

Analýza dat je prováděna za účelem uspořádání a strukturování získaných dat. Při analýze dat získaných pozorováním na Kempu talentované mládeže jsem pracoval převážně s programem „XPS network“. Jedná se o profesionální software, který slouží primárně pro řízení tréninků. Software slouží trenérům, hráčům ale také i fyzioterapeutům k maximálnímu plánování celého tréninkového cyklu. Schémata všech cvičení v této práci jsem samostatně vytvořil právě v tomto programu. Praktická část této práce obsahuje veškerá cvičení, které byla zahrnuta v tréninkových jednotkách kempu. Reflektováním těchto cvičení vzniknul „ukázkový zásobník cvičení“ v přesné časové posloupnosti.

V konečné fázi analýzy dat jsem použil program „MS Excel“, ve kterém jsem vyhotovil řadu grafů. Tyto grafy vyjadřují, které typy cvičení a v jaké míře, byly použity. Díky této analýze jsem došel k závěru, v jaké míře bylo plněno zaměření KTM.

## 5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST

V sezoně 2022/23 se uskutečnilo celkem dvacet čtyři KTM v devatenácti městech. Kempy byly koncipovány pro šest věkových kategorií – čtyři chlapecké (BU14 až BU17) a dvě dívčí (GU15 a GU17). Každá kategorie absolvuje během sezóny čtyři čtyřdenní kempy, dva kempy probíhají v průběhu sezóny a dva kempy po jejím skončení. Z toho první a třetí kemp mají skupiny samostatně, druhý a čtvrtý kemp je společný. Pro tyto kategorie byli Českým florbalem nominováni hlavní trenéři, kteří jsou uvedeni na obrázku 8.

KATEGORIE	TERMÍN	MÍSTO
GU15 + GU17 východ	13. - 16. 10. 2022	Rokytnice v Orlických horách
GU15 + GU17 západ	13. - 16. 10. 2022	Liberec
BU16 + BU17 východ	27. - 30. 10. 2022	Smilovice
BU16 + BU17 západ	27. - 30. 10. 2022	Nymburk
BU14 + BU15 východ	17. - 20. 11. 2022	Bystřice nad Pernštejnem
BU14 + BU15 západ	17. - 20. 11. 2022	Teplíce
GU17 západ + GU17 východ	19. - 22. 1. 2023	Bystřice nad Pernštejnem
GU15 východ + GU15 západ	19. - 22. 1. 2023	Milevsko
BU14 západ + BU14 východ	26. - 29. 1. 2023	Telč
BU15 východ + BU15 západ	26. - 29. 1. 2023	Podbořany
BU16 západ + BU16 východ	2. - 5. 2. 2023	Luhačovice
BU17 východ + BU17 západ	2. - 5. 2. 2023	Kolín
BU16 + BU17 východ	20. - 23. 4. 2023	Krnov
BU16 + BU17 západ	20. - 23. 4. 2023	Ledeč nad Sázavou
GU15 + GU17 východ	4. - 7. 5. 2023	Otrokovice
GU15 + GU17 západ	4. - 7. 5. 2023	Plzeň
BU14 + BU15 východ	11. - 14. 5. 2023	Žďár nad Sázavou
BU14 + BU15 západ	11. - 14. 5. 2023	Benátky nad Jizerou
BU17 západ + BU17 východ	18. - 21. 5. 2023	Skuteč
BU16 východ + BU16 západ	18. - 21. 5. 2023	Kutná Hora
GU15 západ + GU15 východ	1. - 4. 6. 2023	Skuteč
GU17 východ + GU17 západ	1. - 4. 6. 2023	Kutná Hora
BU15 západ + BU15 východ	8. - 11. 6. 2023	Skuteč
BU14 východ + BU14 západ	8. - 11. 6. 2023	Kutná Hora

Obrázek 7 - Přehled všech KTM v sezoně 2022/23  
(<https://www.ceskyflorbal.cz/ktm?tabId=68>)

KAT.	REGION	HLAVNÍ TRENÉR
BU17 2006	západ	Roman Janda
	východ	Štěpán Lhoťan
BU16 2007	západ	Miroslav Šnajdr
	východ	Miroslav Vybíral
BU15 2008	západ	Ladislav Hрма
	východ	Ivo Jochman
BU14 2009	západ	Michal Plečtý
	východ	Petr Jeski
GU17 2006 2007	západ	Michaela Marešová
	východ	Martin Czeckinkar
GU15 2008 2009	západ	Michal Voják
	východ	Tomáš Kozlik

*Obrázek 8 - Seznam hlavních trenérů pro práci s talentovanou mládeží*

Vzdělávací semináře, které probíhají v průběhu všech kempů, mají na starost garanti KTM. Pro sezónu 2022/23 těmito guaranty jsou: Tomáš Kalina v oblasti kondiční, Martin Daněk v oblasti osobního rozvoje, Zuzana Šafářová v oblasti výživy a nutriční a Lucie Machová v oblasti kompenzace.

## **5.1 Kemp BU17 – východ**

Tato práce si z velké části klade za cíl reflektování průběhu KTM a to převážně se zaměřením na tréninkové jednotky. Pro naplnění cíle práce byl vybrán kemp, který se uskutečnil 2.-5.2.2023 v Kolíně. Kemp byl zrealizován pro výběr talentovaných hráčů ve věkové kategorii BU17 – východ. Hráči, kteří se kempu zúčastnili, byli vybráni hlavním trenérem a jeho asistenty. Celkem se jednalo o 24 hráčů (4 brankáři, 8 obránců a 12 útočníků). Nejvyšší zastoupení hráčů ve výběru měl tým 1. SC Tempish Vítkovice a to v počtu 5 hráčů. V tabulce 2 jsou uvedeny počty hráčů zúčastněných na KTM v průběhu celé sezóny.

Tabulka 2 – Počty hráčů účastnících se KTM

BU17 – východ	Počet hráčů
Širší nominace před zahájením sezóny	44
Celkem zúčastněných na všech čtyřech KTM	46
Hráči, kteří se zúčastnili tří a více KTM	14

Hlavním trenérem pro sezónu 2022/23 v kategorii BU17-východ je Štěpán Lhotáň (FBC Orca Krnov). Do trenérského týmu si vybral své dva asistenty, těmi jsou Filip Kubíček (1.SFK Havířov) a Martin Bura (1. SC Tempish Vítkovice). Všichni tři se aktuálně věnují trénování a práci s mládeží ve svých klubech.

Před zahájením sezóny trenérský tým sestaví plán zaměření jednotlivých kempů. Zaměření kempů pro kategorii BU17 – východ v sezóně 2022/23 jsou uvedena v tabulce 3. Pro účel této práce byl pozorován průběh druhého kempu sezóny, který byl zaměřen na umění udržení se na soupeřově polovině. Tomu také odpovídala stavba TJ a volba MOF.

Tabulka 3 – Zaměření KTM

KTM	Zaměření
1	Tvorba prostoru skrze vedení míčku – ROLE 1
2	Umění udržení se na soupeřově polovině
3	Práce s prostorem dle rozestavení soupeře
4	Testování hráčů

Jednalo se o jeden ze dvou společných kempů s hráči ze západní skupiny. Počet a délka TJ byla stejná, vždy se pouze odlišovaly časy konání TJ. Na poslední TJ bylo provedeno promíchání hráčů obou skupin. Toto promíchání bylo za účelem zpestření hry, možnosti zahrát si proti jiným kvalitním hráčům než po dobu celého kempu, lepší vzájemné poznání, tvorbu vztahů a pro případné možné společné působení v juniorské reprezentaci. Dalším důvodem je také možnost průběžné komparace mezi západní a východní částí republiky.

## 5.2 Průběh kempu BU17 – východ

Tabulka 4 – Harmonogram pro hráče na KTM 2023 v Kolíně

Den	Od	Do	Činnost
<b>čtvrtek</b>	16:00	17:00	Sraz, ubytování
	17:00	17:30	Úvodní meeting – základní informace
	17:45	18:30	Seznámení s TJ + rozcvičení
	18:30	19:30	1. Tréninková jednotka
	20:00	20:30	Večeře
	21:00	21:45	Videorozbor – přechod do útoku
<b>pátek</b>	8:00	8:30	Snídaně
	9:45	10:30	Seznámení s TJ + rozcvičení
	10:30	12:00	2. Tréninková jednotka
	12:30	13:00	Oběd
	15:00	16:00	Přednáška – Záda, jak a proč se o ně starat?
	18:15	19:00	Seznámení s TJ + rozcvičení
	19:00	20:00	3. Tréninková jednotka
	20:30	21:00	Večeře
<b>sobota</b>	21:15	21:45	Videorozbor – dopolední TJ
	7:00	7:30	Snídaně
	8:30	9:00	Seznámení s TJ + rozcvičení
	9:00	10:30	4. Tréninková jednotka
	11:30	12:00	Oběd
	13:00	14:00	Přednáška – Fakta a mýty o silovém a kondičním tréninku
	15:00	17:00	Teambuilding – Bowling
	17:45	18:15	Večeře
	19:15	20:00	Seznámení s TJ + rozcvičení
	20:00	21:00	5. Tréninková jednotka
	<b>neděle</b>	8:00	8:30
9:30		10:30	Videorozbor + seznámení s TJ + rozcvičení
10:30		12:00	6. Tréninková jednotka
12:00		12:30	Zpětné vazby + zhodnocení kempu
13:00			Oběd + ukončení kempu

Na kempu proběhlo celkem šest TJ, které probíhali ve sportovní hale Borčky v Kolíně. V této nové moderní hale probíhala téměř veškerá činnost na kempu – seznámení s TJ, videorozbory i vzdělávací semináře pro trenéry, hráče a rodiče. Pro trenéry se uskutečnili celkem tři přednášky a to na téma problematiky týkající se zad – proč a jak se o záda starat. Druhá přednáška se věnovala technice základních silových cviků a poslední kondičním testům – jaké testy máme a jak se na testování připravit. Pro rodiče a hráče proběhly přednášky dvě – problematika zad a posilování v domácích podmínkách. Hráči, kteří se kempu přímo účastnili, měli do programu zařazené přednášky dvě. První se



opírala o problematiku zad, kde součástí byla praktická ukázka protahovacích a kompenzačních cviků. Druhá byla zaměřena na fakta a mýty v kondičním tréninku, kde pan Kalina hráčům nastínil pevně dané základy tréninku a zároveň vyvrátil kolující mýty týkající se kondičního rozvoje.

V rámci budování dobrých vztahů mezi hráči a mezi hráči a trenéry je do programu kempu zahrnutá mimoflorbalová aktivita. Na tomto kempu byl jako „teambulding“ zvolen bowling. Dvouhodinová hra bowlingu do týmu vnesla uvolnění, odreagování a navodila velmi veselou a přátelskou atmosféru.

Po skončení poslední TJ kempu dochází ke zhodnocení kempu a zpětným vazbám od hráčů k trenérům a naopak. Zpětné vazby probíhaly postupně mezi trenéry a vždy pouze jedním konkrétním hráčem. Zpětné vazby od hráčů byly v drtivé většině pozitivní a převážně si velmi chválili TJ. Velmi zřídka se objevilo negativní hodnocení ze strany hráčů. Jako jedno z negativ týkající se prvků v TJ bylo užívání masážního válce, který ne úplně všem hráčům vyhovuje. Ze strany trenérů k hráčům se také jednalo převážně o pozitivní hodnocení. V případě kritiky trenérů šlo spíše o způsob jak hráče více motivovat. Jednalo se o případy, kdy se v hráčích snažili probudit větší lídry týmu nebo „postrčit“ hráče k tomu, aby se na sebe nebál vzít více zodpovědnosti.

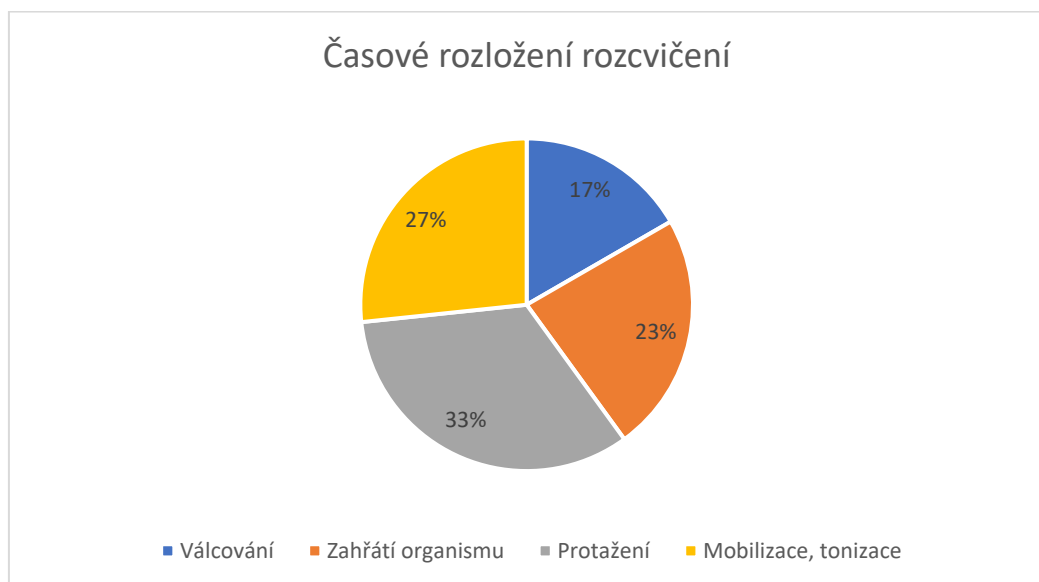
### **5.3 Struktura tréninkových jednotek na kempu BU17 – východ**

Každá TJ byla složena ze standardních tří částí a to z úvodní části, hlavní části a závěrečné části. Úvodní část TJ sloužila k přípravě organismu na tréninkové zatížení. Hlavní část plynule navazovala na úvodní část a jednalo se o stěžejní segment celé TJ. Tréninková cvičení následovala v určité posloupnosti a vycházela z tréninkového plánu a zaměření kempu. Závěrečná část TJ patřila zklidnění organismu a navození regeneračních procesů v těle.

Před zahájením TJ trenéři prováděli seznámení hráčů s průběhem a organizací TJ. Před samotným seznámením s TJ byl často zařazen videorozbor herních situací. Konkrétně na tomto kempu proběhl jeden rozbor zaměřený na přechody do útoku. Tyto přechody do útoku byly selektovány z vrcholných mezinárodních akcí zejména ze zápasů čtyř nejlepších týmů světa. Ostatní videorozbory se týkaly situací z vlastních TJ na kempu. Zpravidla se jednalo o situace, které vznikly při hře nebo v herním cvičení. Nejednalo se

pouze o rozборы chybně nebo nekvalitně vyřešených situací, ale také o rozборы dobře provedené práce. Trenéři často nechávali reagovat a pracovat samotné hráče v tom smyslu aby byli sami schopni rozebrat a okomentovat dané situace.

Po seznámení následovala důkladná týmová rozcvička, která vždy začínala použitím masážního válce za účelem uvolnění a protažení fascií (obaly svalstva). Po rozmasírování přichází na řadu rozcvičení, které začíná rozběháním s prvky běžecké abecedy. Následuje protažení zaměřené na florbalovou činnost, mobilizace důležitých partií a tonizace středu těla. V nejvyšší míře se jednalo o cvičení zaměřená na zádové svalstvo, adduktory a flexory kyčle, svalstvo dolních končetin (převážně hamstringy) a svalstvo břišní.



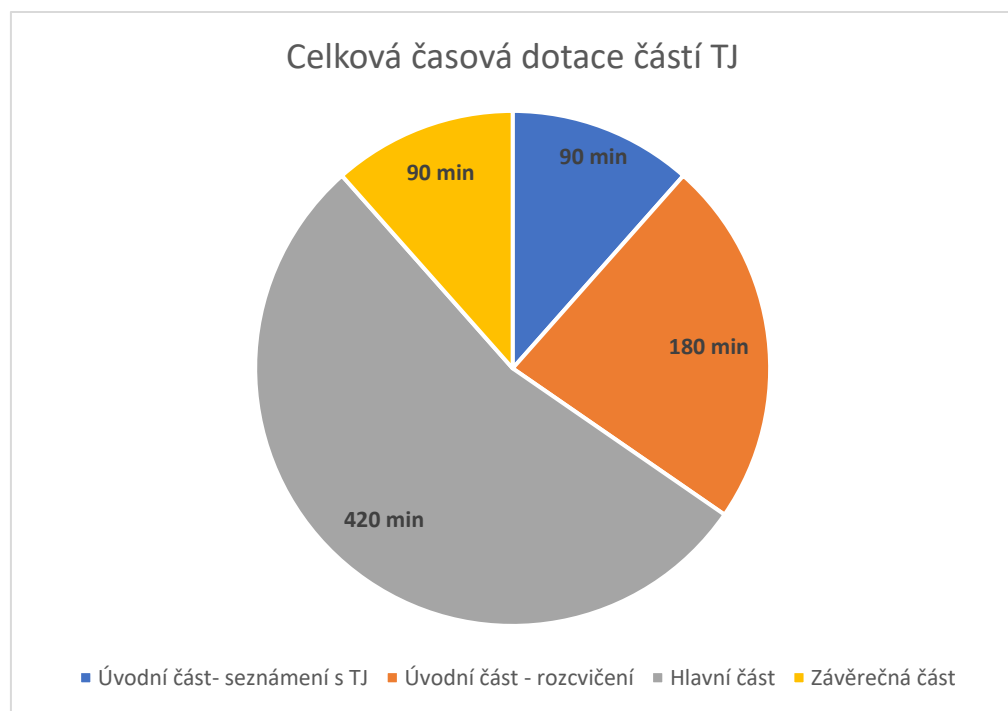
Obrázek 9 - Graf procentuálního rozložení činností v rozcvičení

V úvodu hlavní části TJ jsou zařazena cvičení vhodná pro rozchytání brankářů, kde se hráči soustředí na co nejvyšší přesnost střelby na brankáře. Skladba hlavní části a typy cvičení byly vybrány tak, aby pokud možno v co nejvyšší míře plnily cíl kempu. Z toho důvodu bylo velké množství cvičení v podobě průpravných her. Hlavní část byla převážně zakončována standardní hrou.

Po ukončení hlavní části TJ následuje závěrečná část za účelem zklidnění organismu. Tato část je zahájena krátkým vyklusáním a vydýcháním. Poté přichází na

řadu protažení, které je zaměřené převážně na svalové skupiny při tréninku nejvíce namáhané (svaly páteře, kyčle apod.). Nedílnou součástí jsou také kompenzační cvičení, která jsou zaměřena na kompenzaci horního a dolního zkříženého syndromu.

Seznámení a hlavní část TJ vedl hlavní trenér s asistenty. Součástí trenérského týmu je kondiční trenér a fyzioterapeut, kteří vedou rozcvičení a celou závěrečnou část TJ. Průběh rozcvičení a závěrečné fáze byl ve všech TJ identický. Práce fyzioterapeuta byla využívána v průběhu celého kempu, kdy se věnoval hráčům při drobných zraněních, tejpování apod. Všechny TJ se také účastnil trenér brankářů, který s brankáři pracoval po celou dobu. Trenér poskytoval brankářům zpětnou vazbu v průběhu tréninku, prováděl korekci chyb například při špatném postavení nebo nabízel varianty řešení situací. Za velice důležité považují, že k řešení daných herních situací docházelo v podstatě okamžitě, tudíž měli brankáři situace čerstvě v paměti a byli schopni reagovat a vést diskuzi.



Obrázek 10 - Graf celkové časové dotace jednotlivých částí TJ na KTM

## 5.4 Hlavní části tréninkových jednotek na KTM – BU17

V následující části práce jsou zpracované hlavní části tréninkových jednotek na kempu BU17 – východ. Úvodní a závěrečné části nejsou uváděny z důvodu identického charakteru. Tyto části byly popsány v předcházející kapitole zabývající se strukturou TJ na kempu.

### 5.4.1 První tréninková jednotka – čtvrtek

#### 5.4.1.1 Cvičení 1

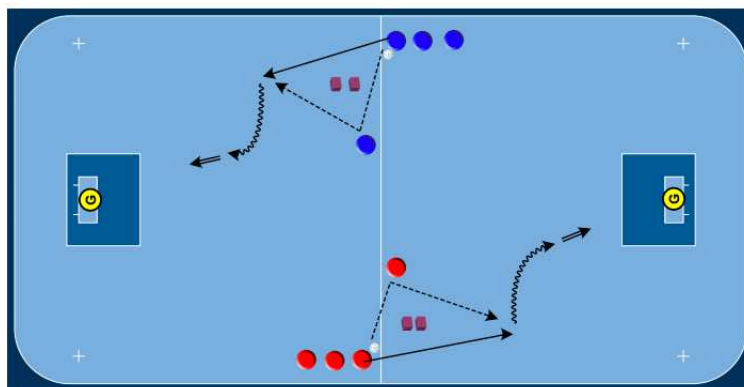
**Cíl:** Cvičení zaměřené primárně na rozchytání brankářů. Hráči dbají na kvalitu přihrávek a přesnost střelby.

**Popis:** Zástup hráčů na polovině hřiště, jeden nahrávač téměř na středu hřiště. Hráč posílá přihrávku nahrávači a ten mu ji vrací, hráč zpracuje míček a střílí na bránu. Řadí se do druhého zástupu a totéž na druhou stranu.

**MOF:** PC – I

**Čas:** 10 minut / po 5 minutách změna stran

**Schéma:**



#### 5.4.1.2 Cvičení 2

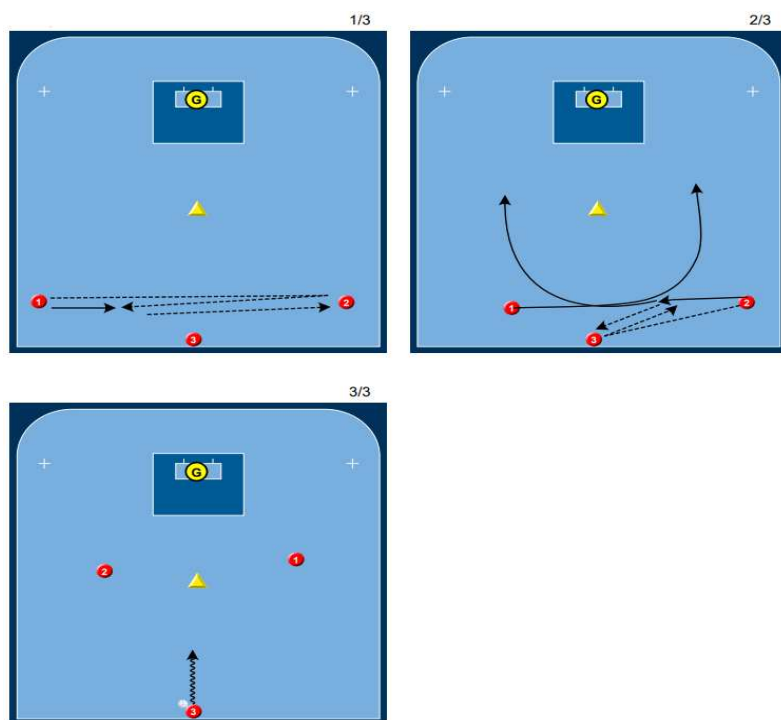
**Cíl:** Návčik přihrávek a efektivní zakončení situace.

**Popis:** Hráč 1 přihrává hráči 2 a rozebíhá se, hráč 2 vrací přihrávku, hráč 1 ji opět vrací hráči 2, který se dává také do pohybu a míček si stejným způsobem vymění s hráčem 3. Následně vzniká situace tři na jednoho a zakončení.

**MOF:** HC – II

Čas: 10 minut

Schéma:



### 5.4.1.3 Cvičení 3

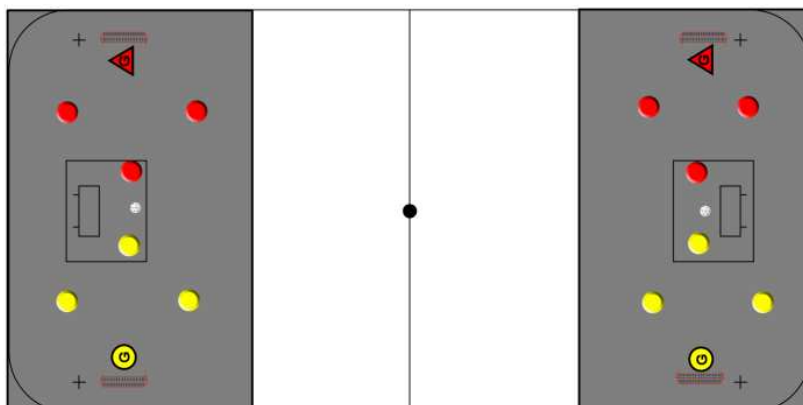
Cíl: Práce na malém prostoru, hráči neustále pod tlakem, neustálý vznik situací.

Popis: Na hrací ploše vytvoříme dvě menší hřiště a hráče rozdělíme do čtyř týmů. Dva týmy hrají proti sobě 3 na 3 a hráči se střídají sami v průběhu hry.

MOF: PH

Čas: 15 minut / střídání týmů po třech minutách

Schéma:



#### 5.4.1.4 Cvičení 4

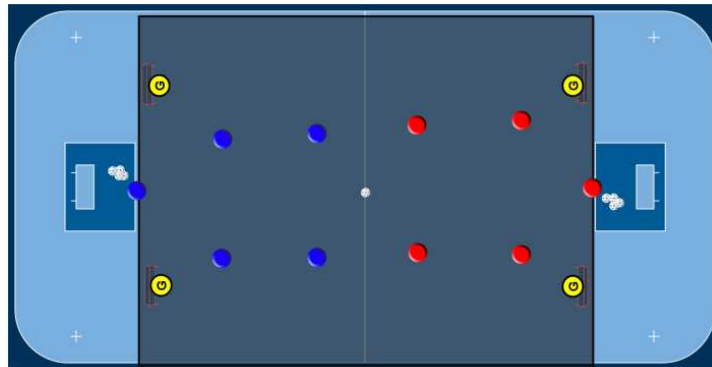
**Cíl:** Pohyb a hledání volných prostorů hráčů bez míčku, správný návyk pro vyhodnocování situací.

**Popis:** Délka hrací plocha se zmenší přibližně o 5 metrů na obou stranách, připraví se čtyři brány a dva týmy. Každý z týmu útočí na dvě brány soupeře (na stejné polovině hřiště). Při opuštění míčku z vymezeného hřiště, jsou na úrovni brán připraveni hráči, kteří okamžitě rozehrávají.

**MOF:** PH

**Čas:** 15 minut / interval střídání 40 s

**Schéma:**



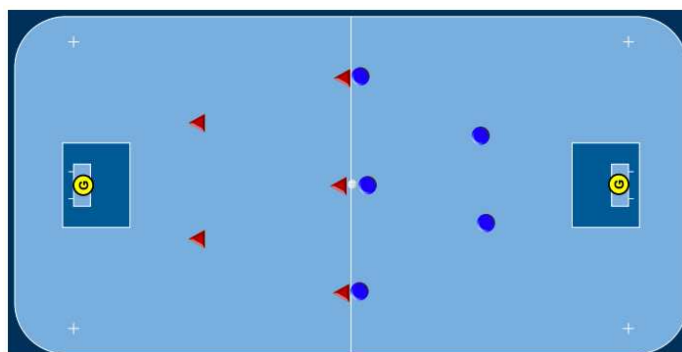
#### 5.4.1.5 Tréninková hra

**Cíl:** Souhra, snaha o přenesení získaných poznatků do samotné hry.

**Popis:** Standardní hra 5 na 5. Hráči střídají sami v průběhu hry.

**Čas:** 10 minut / interval střídání hráčů cca 45 s

**Schéma:**



## 5.4.2 Druhá tréninková jednotka – pátek

### 5.4.2.1 Cvičení 1

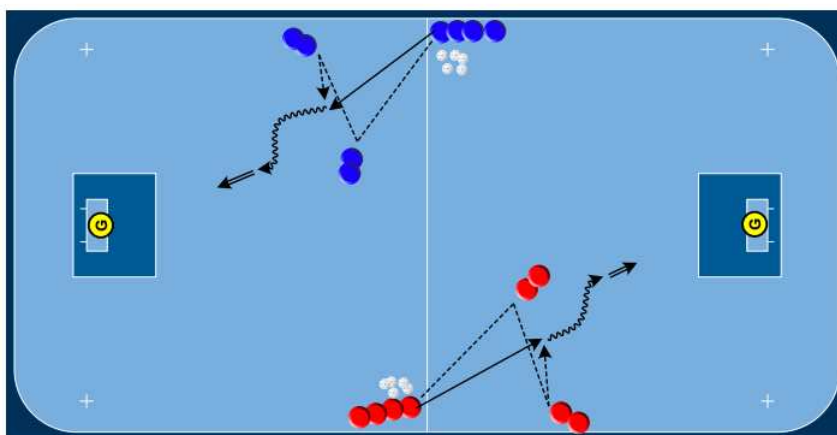
**Cíl:** Cvičení primárně pro rozchytání brankářů. Hráči dbají na kvalitu přihrávek.

**Popis:** Hráč z poloviny hřiště přihrává hráči na středu a vybíhá směrem na bránu, hráč na středu přihrává hráči stojícímu na mantinelu a ten shazuje míček na nabíhajícího hráče, který zpracovává míček a zakončuje střelou na bránu. Hráč ze středu se posouvá na mantinel, hráč z mantinelu do zástupu hráčů na polovině a střílející hráč na střed.

**MOF:** PC – I

**Čas:** 10 minut / po 5 minutách změna stran

**Schéma:**



### 5.4.2.2 Cvičení 2

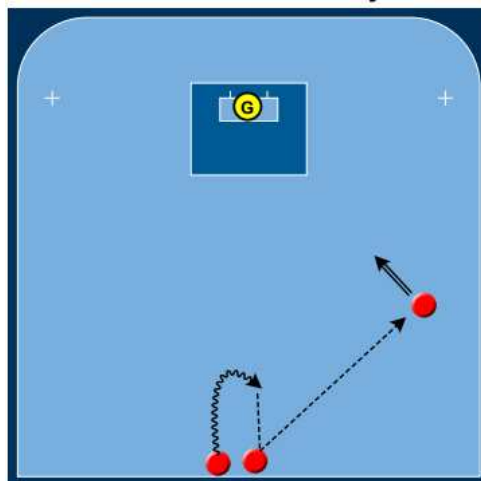
**Cíl:** Fixace návyku nahrávky a pohybu do nebezpečného prostoru pro střelu.

**Popis:** Hráči stojí na středu poloviny hřiště. Hráč s míčkem vybíhá středem, provádí oblouček a přihrává zpět na střed, shazující hráč nabíhá do strany, kterou si vybírá pro zakončení střelou z první, kam mu přihrává hráč stojící na středu.

**MOF:** PC – II

**Čas:** 10 minut

Schéma:



### 5.4.2.3 Cvičení 3

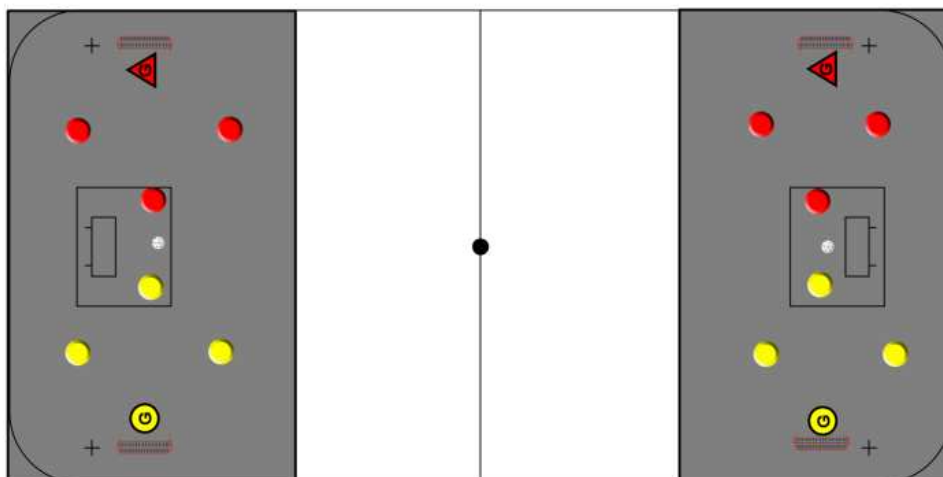
Cíl: Práce na malém prostoru, hráči neustále pod tlakem, neustálý vznik situací.

Popis: Na hrací ploše vytvoříme dvě menší hřiště a hráče rozdělíme do čtyř týmů. Dva týmy hrají proti sobě 3 na 3 a hráči se střídají sami v průběhu hry.

MOF: PH

Čas: 15 minut / střídání týmů po třech minutách

Schéma:





#### 5.4.2.4 Cvičení 4

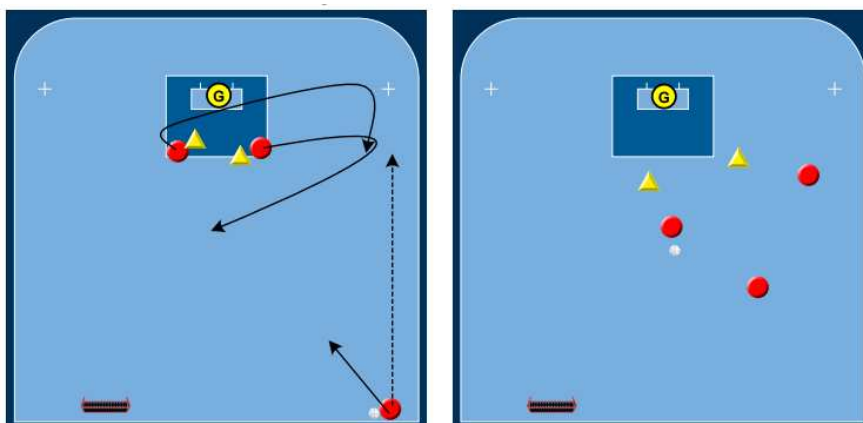
Cíl: Řešení situace 3 na 2 s dohráváním situace.

Popis: Dva útočící hráči jsou na hranici velkého brankoviště a třetí útočící hráč na polovině hřiště. Hráč se z velkého brankoviště rozbíhá na mantinel, kam dostává přihrávku od hráče na polovině, provádí výběh do středu a dochází k řešení situace 3 na 2. Na polovině hřiště je umístěná malá branka, na kterou zakončují bránící hráči při získání míčku. Cvičení končí vstřelenou brankou, držení míčku brankářem nebo opuštěním míčku z hrací plochy.

MOF: PH

Čas: 10 minut

Schéma:



#### 5.4.2.5 Cvičení 5

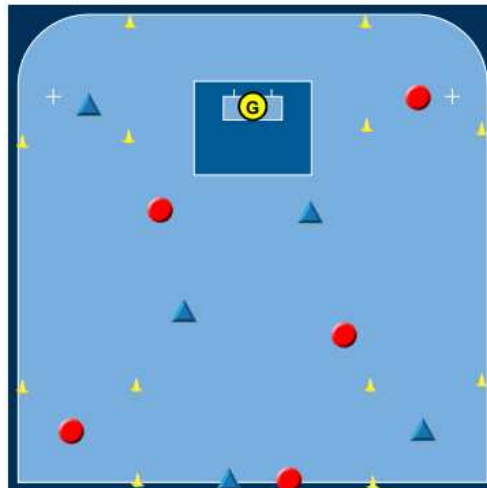
Cíl: Útočná činnost na polovině soupeře a držení míčku.

Popis: Na polovině hřiště vyznačíme čtyři zóny, které jsou v rozích poloviny. Hrají proti sobě hráči dva na dva a v každé zóně je další jeden hráč (z každého týmu dva). Na polovině hrací plochy jsou navíc dva stálý nahrávači. Hraje se dva na dva s využitím nahrávačů na polovině hřiště nebo hráčů v zóně, kteří mohou po nahrávce s míčkem opustit zónu ale ihned je musí hráč z pole zastoupit v zóně.

MOF: PH

Čas: 10 minut / hráči střídají individuálně v průběhu

Schéma:



#### 5.4.2.6 Cvičení 6

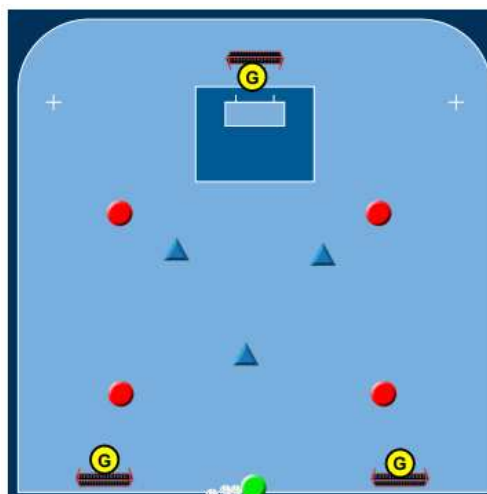
Cíl: Útočná činnost v početní převaze, rychlé řešení protiútoku.

Popis: Hra čtyř hráčů proti třem na polovině hřiště. Tým čtyř hráčů útočí na jednu bránu. Tým tří hráčů brání a po zisku míčku se mohou rozhodnout na jakou bránu (dvě brány na polovině hřiště) budou útočit. Při vyhození míčku mimo hřiště je na polovině hřiště hráč nebo brankář, který ihned rozehrává a to tak, že vždy zvýhodňuje útočící tým o čtyřech hráčích.

MOF: PH

Čas: 10 minut / interval střídání 40 s

Schéma:



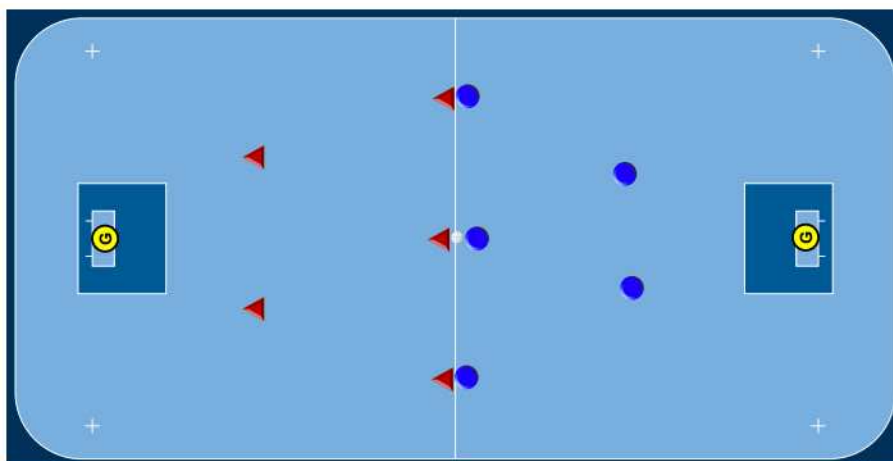
#### 5.4.2.7 Tréninková hra

Cíl: Souhra, snaha o převedení získaných poznatků do samotné hry.

Popis: Standardní hra 5 na 5. Hráči střídají sami v průběhu hry.

Čas: 10 minut / interval střídání hráčů cca 45 s

Schéma:



#### **5.4.3 Třetí tréninková jednotka – pátek**

##### 5.4.3.1 Cvičení 1

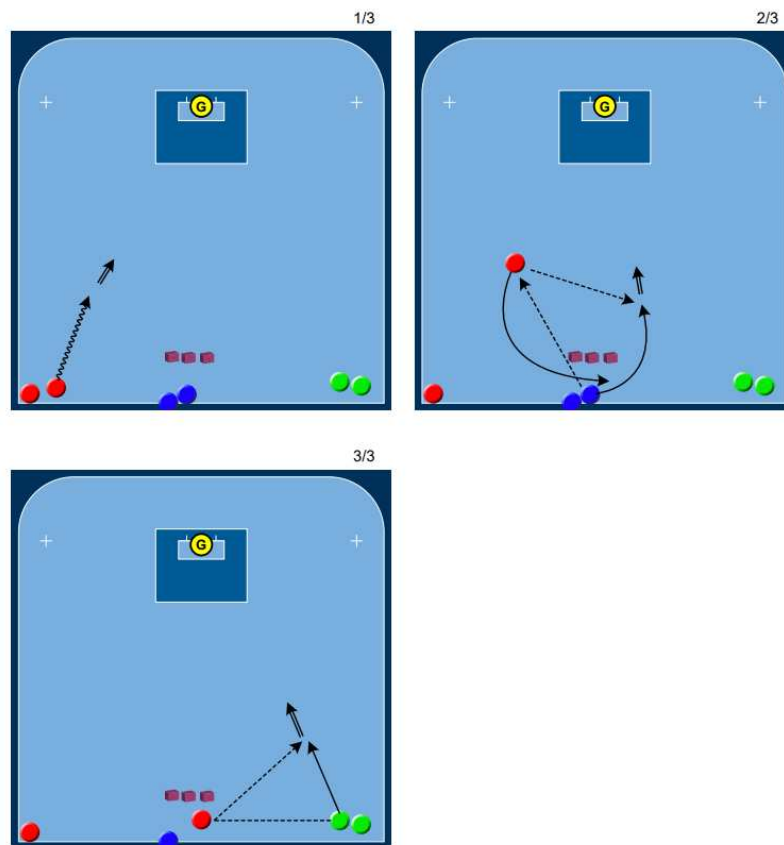
Cíl: Zaměření na přesné přihrávky, střelbu a rozchytání brankářů.

Popis: Hráč 1 (červený) vybíhá z poloviny hřiště od mantinelu a střelbou zakončuje na bránu. Otáčí se a dostává přihrávku z poza překážky od hráče 2 (modrý), který překážku obíhá, dostává zpětnou přihrávku a zakončuje na bránu. Hráč 1 postupuje na střed místo hráče 2, kam dostává přihrávku od hráče 3 (zelený) a ihned mu ji vrací do běhu a hráč 3 zakončuje.

MOF: PC – I

Čas: 10 minut

Schéma:



#### 5.4.3.2 Cvičení 2

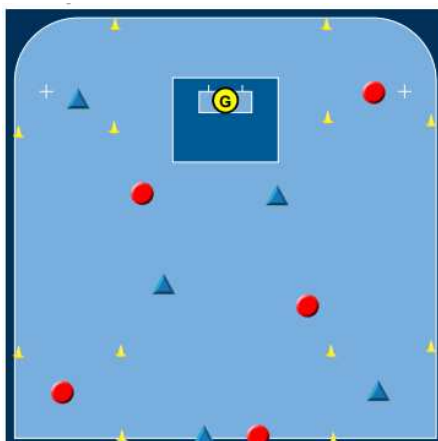
Cíl: Útočná činnost na polovině soupeře a držení míčku.

Popis: Na polovině hřiště vyznačíme pomocí kuželů čtyři zóny, které jsou v rozích poloviny. Hrají proti sobě hráči dva na dva a v každé zóně je další jeden hráč (celkem z každého týmu dva). Na polovině hrací plochy jsou navíc dva stálý nahrávači. Hraje se dva na dva s využitím nahrávačů na polovině hřiště nebo hráčů v zóně, kteří mohou po přihrávce s míčkem opustit zónu ale ihned je musí hráč z pole zastoupit v zóně.

MOF: PH

Čas: 15 minut / hráči střídají individuálně v průběhu

Schéma:



### 5.4.3.3 Cvičení 3

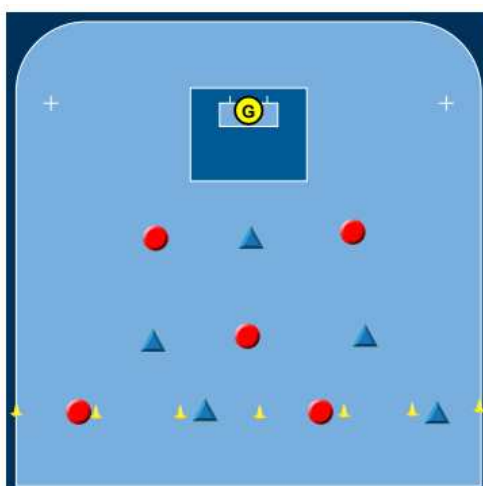
Cíl: Útočící činnost a udržení míčku v útočném pásmu.

Popis: Průpravná hra 3 na 3 s možností využití (aktivací) dalších hráčů až na možný stav 5 proti 3. Hra probíhá přibližně na třetině hřiště. Na koncové čáře vymežující hřiště jsou další dva hráči z každého týmu. Tito hráči jsou buďto střídání hráč za hráče anebo jsou aktivováni do hry pomocí přihrávky a vzniká přečíslení 4 nebo až 5 hráčů proti 3. Při ztrátě míčku útočícího týmu v přečíslení okamžitě dochází k srovnání počtů hráčů opět na 3 proti 3.

MOF: PH

Čas: 15 minut

Schéma:



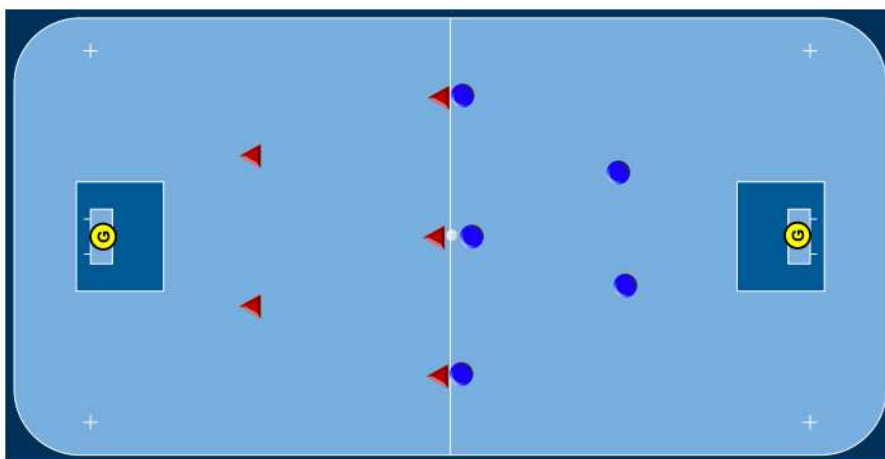
#### 5.4.3.4 Tréninková hra

**Cíl:** Souhra, snaha o převedení získaných poznatků do samotné hry a nácvik volných úderů.

**Popis:** Standardní hra 5 na 5. Hráči střídají v intervalech a každé střídání je zahájeno volným úderem z rohu na soupeřově polovině.

**Čas:** 20 minut / interval střídání 45 s

**Schéma:**



#### **5.4.4 Čtvrtá tréninková jednotka – sobota**

##### 5.4.4.1 Cvičení 1

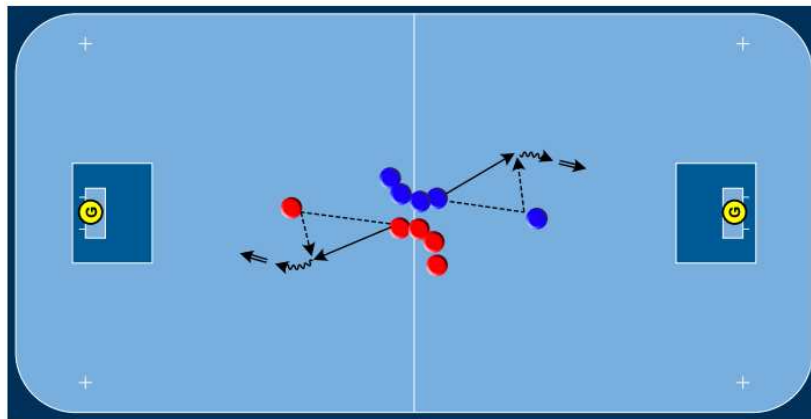
**Cíl:** Rozchytání brankářů se zaměřením na kvalitní provedení nahrávek a střelby.

**Popis:** Hráči stojí s míčky v zástupu na středu poloviny hřiště. Hráč přihrává na stálého hráče ve středu poloviny a ten mu vrací přihrávku do běhu, hráč zpracuje míček a střílí na branku. Stálý nahrávající hráč je individuálně střídán.

**MOF:** PC – I

**Čas:** 5 minut

Schéma:



#### 5.4.4.2 Cvičení 2

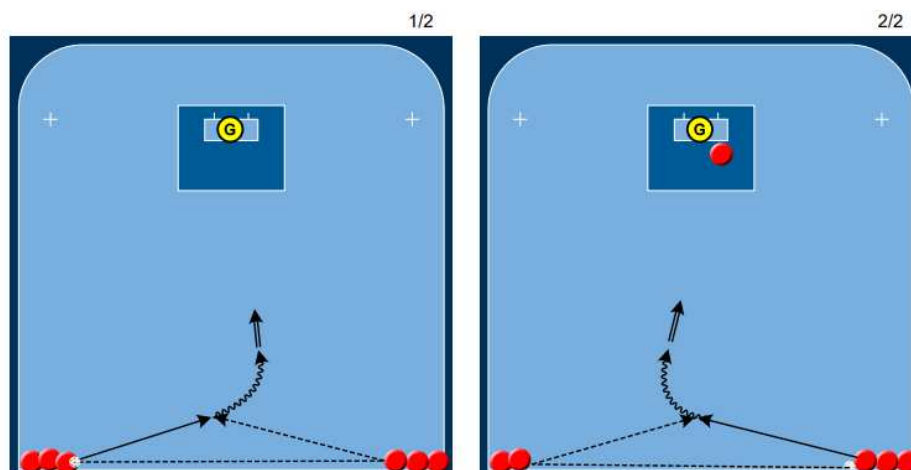
Cíl: Zautomatizování pohybu hráče do předbrankového prostoru a činnost v něm.

Popis: Na každé straně poloviny hřiště jsou dva zástupy. Hráč přihrává hráči v druhém zástupu a vybíhá do středu, hráč z druhého zástupu mu přihrávku vrací na střed hřiště. Hráč zpracuje přihrávku, střílí na bránu a okamžitě pokračuje do před brankového prostoru, kde stíní brankáři, tečuje střelu a popřípadě doráží.

MOF: PC – II

Čas: 5 minut

Schéma:



### 5.4.4.3 Cvičení 3

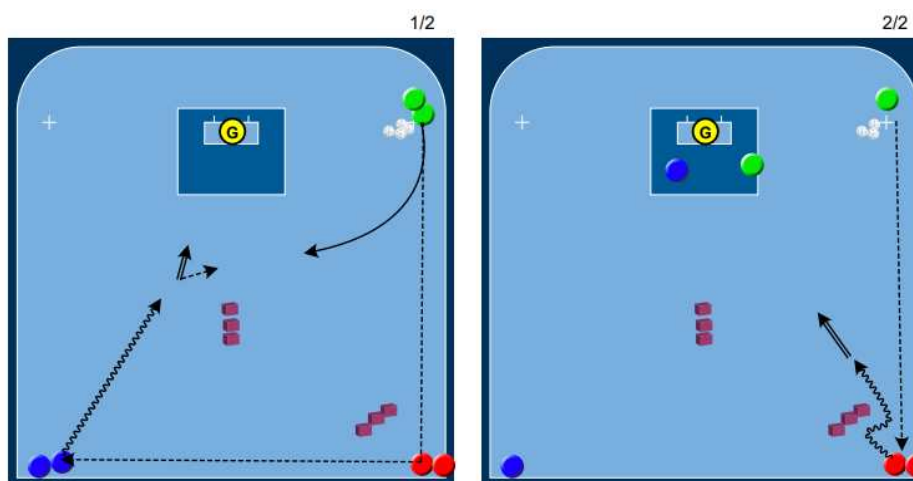
Cíl: Vyvíjení tlaku na bránu a činnost v předbrankovém prostoru.

Popis: Na polovině hřiště jsou tři zástupy hráčů a statické překážky. Cvičení začíná přihrávkou hráče z rohu (zelený), který zároveň vybíhá do předbrankového prostoru, na hráče stojícího na polovině (červený). Ten přenáší hru přihrávkou na hráče na druhé straně hřiště (modrý), který zpracuje míček a vybíhá do středu, kde volí buď přihrávkou na zeleného nabíhajícího hráče anebo střelbu na bránu. Po zakončení oba hráči (zelený a modrý) pokračují do předbrankového prostoru, kde stíní, tečují nebo popřípadě doráží, zároveň z rohu přichází přihrávka na hráče (červený) ten se rozbíhá na překážku, provádí úhybný manévr a střílí na bránu.

MOF: PC – II

Čas: 10 minut

Schéma:



### 5.4.4.4 Cvičení 4

Cíl: Komunikace hráčů, vyhodnocení situací a volba nejlepšího možného řešení.

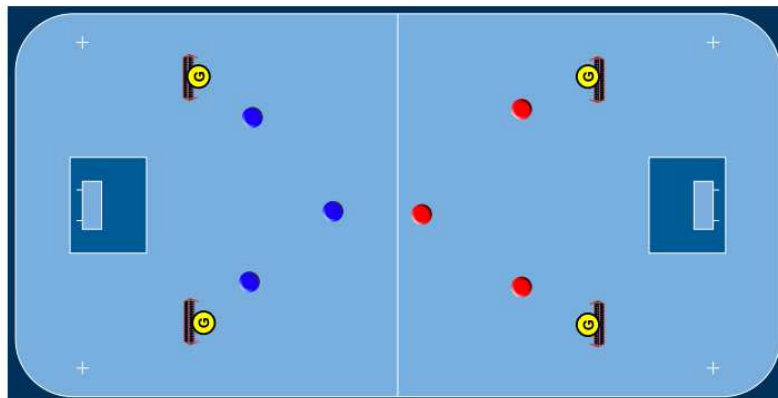
Popis: Hra 3 proti 3 na zmenšeném hřišti a celkem na čtyři brány. Každý tým útočí na dvě brány na stejné polovině hřiště.

MOF: PH



Čas: 10 minut / interval střídání 30 s

Schéma:



#### 5.4.4.5 Cvičení 5

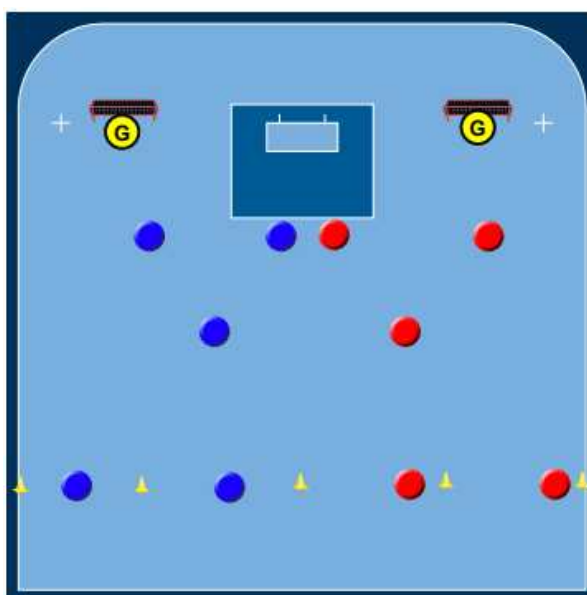
Cíl: Schopnost pracovat a držet míček na zmenšeném prostoru, rychlý vznik a řešení herních situací.

Popis: Průpravná hra 3 na 3 na zmenšeném hřišti. Na lajně vymezející konec hřiště má každý tým dva statické hráče, které může využít pro přihrávku.

MOF: PH

Čas: 15 minut / interval střídání 30 s

Schéma:



#### 5.4.4.6 Cvičení 6

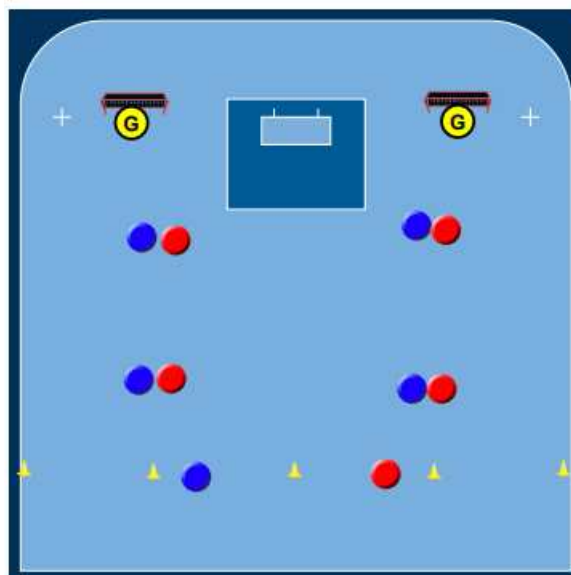
Cíl: Útočná činnost, činnost v přečíslení.

Popis: Průpravná hra 4 na 4 na zmenšeném hřišti. Na lajně vymezející konec hřiště má každý tým jednoho hráče, kterého při držení míčku aktivuje přihrávkou a tento hráč se může plně zapojit do hry a tím vzniká přečíslení 5 na 4. Při ztrátě míčku útočícího týmu, jeden hráč okamžitě míří na statickou pozici na lajně. Pokud nedojde k aktivaci hráč může vystřídat svého spoluhráče v poli. Každý tým má svou bránu.

MOF: PH

Čas: 15 minut / interval střídání 40 s

Schéma:



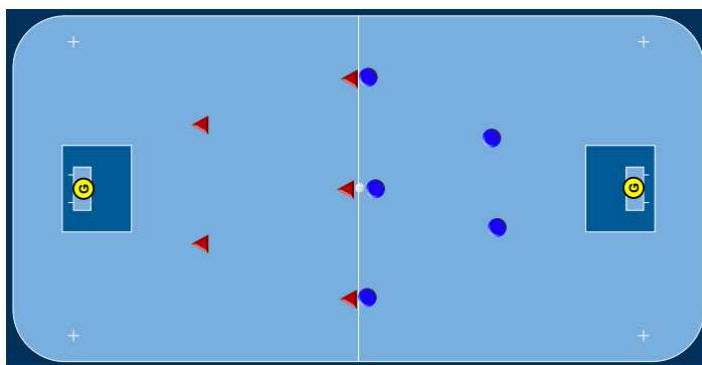
#### 5.4.4.7 Tréninková hra

Cíl: Souhra, snaha o převedení získaných poznatků do samotné hry a nácvik standardních situací, které si hráči během střídání připraví.

Popis: Standardní hra 5 na 5. Hráči střídají v intervalech a každé střídání je zahájeno standardní situací na libovolném místě, které si útočící mužstvo určí.

Čas: 30 minut / interval střídání 45 s

Schéma:



#### 5.4.5 Pátá tréninková jednotka – sobota

Hráči dostali možnost sestavit TJ společně s trenéry. Velká část byla záměrně soustředěná na standardní hru. Hodinová hlavní část TJ byla složena ze dvou cvičení pro rozchytání brankářů, nácvičku střelby a tréninkové hry.

##### 5.4.5.1 Cvičení 1

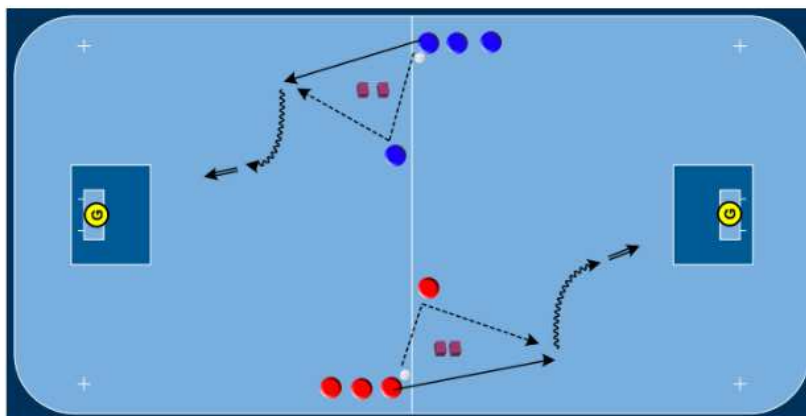
**Cíl:** Cvičení pro rozchytání brankářů. Hráči dbají na kvalitu přihrávek.

**Popis:** Zástup hráčů na polovině hřiště. Jeden nahrávač téměř na středu hřiště. Hráč posílá přihrávku nahrávači a ten mu ji vrací, hráč zpracuje a střílí na bránu. Řadí se do druhého zástupu a totéž na druhou stranu.

**MOF:** PC – I

**Čas:** 5 minut

Schéma:



### 5.4.5.2 Cvičení 2

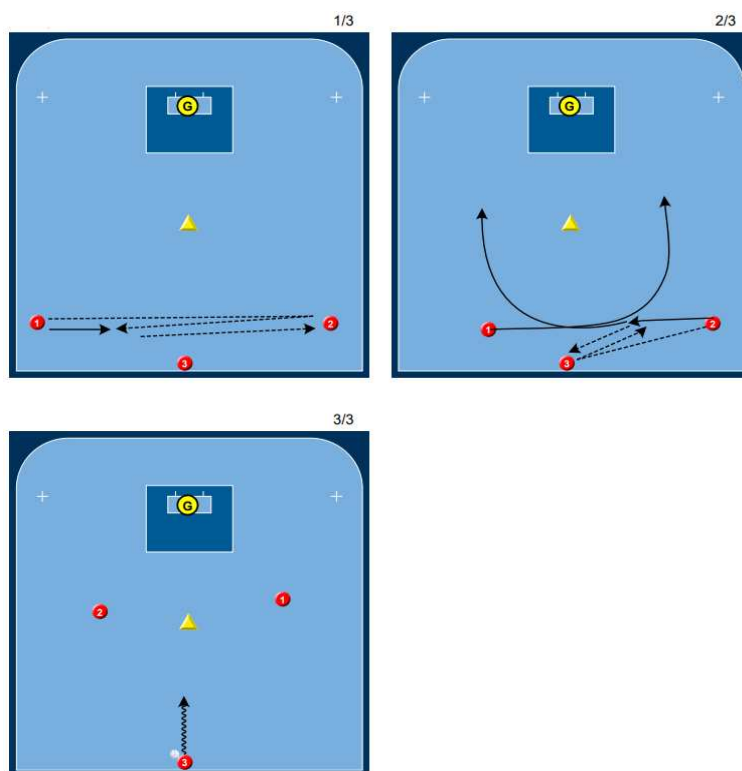
**Cíl:** Nácvik přihrávek a efektivní zakončení situace, stále dbáme především na rozchytání brankářů.

**Popis:** Hráč 1 se rozbíhá a přihrává hráči 2 který mu přihrávku vrací, hráč 1 ji opět vrací hráči 2, který se dává také do pohybu a míček si stejným způsobem vymění s hráčem 3. Následuje situace tři na jednoho a vyřešení situace.

**MOF:** HC – II

**Čas:** 5 minut

**Schéma:**



### 5.4.5.3 Cvičení 3

**Cíl:** Nácvik a zdokonalení střelby.

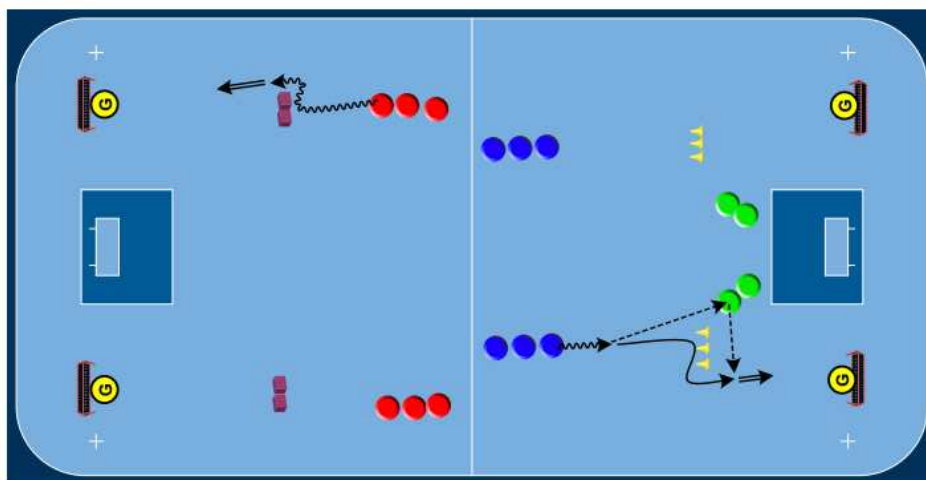
**Popis:** Na obou polovinách hřiště jsou dvě stanoviště, na kterých se provádí stejná střelecká cvičení (jedna polovina = jeden typ cvičení, zrcadlové provedení). Na jedné polovině jsou dva zástupy hráčů. Hráč nabíhá s míčkem na překážku (ideálně plnou překážku, např. díl mantinelu), stažením míčku na čepeli a úhybným manévrem se vyhýbá překážce a střílí.

Na druhé polovině se jedná o obdobné cvičení, které je doplněno o přihrávku na středového hráče, který narážeczkou vrací míček do běhu a hráč střílí. Náběh hráče na překážku (kužely) je v maximální rychlosti.

MOF: PC – II

Čas: 10 minut

Schéma:



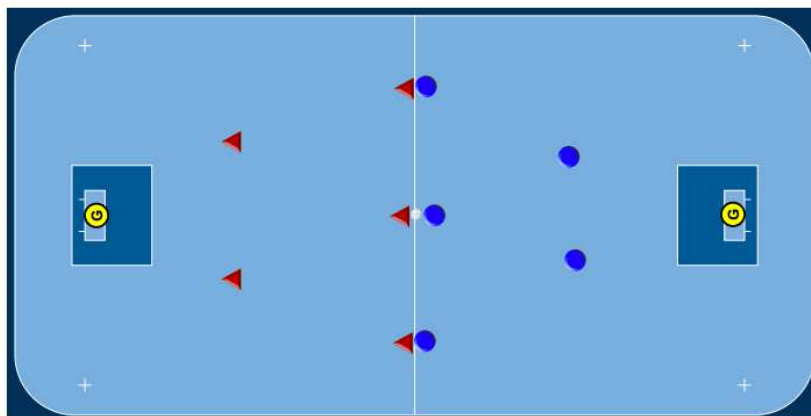
#### 5.4.5.4 Tréninková hra

Cíl: Souhra a co nejkvalitnější a nejdelší držení míčku na útočné polovině soupeře.

Popis: Standardní hra 5 na 5. Hráči střídají sami v průběhu hry. Posledních 5-10 minut věnovány trestným střelením, využití čtyř brán a brankářů.

Čas: 40 minut / interval střídání cca 45 s

Schéma:



#### 5.4.6 Šestá tréninková jednotka – neděle

Poslední TJ tohoto kempu byla pojata opět převážně herním způsobem s tím rozdílem, že byly propojeny skupiny západní a východní části republiky. Toto propojení bylo z důvodu zpestření a porovnání hráčů mezi sebou.

##### 5.4.6.1 Cvičení 1

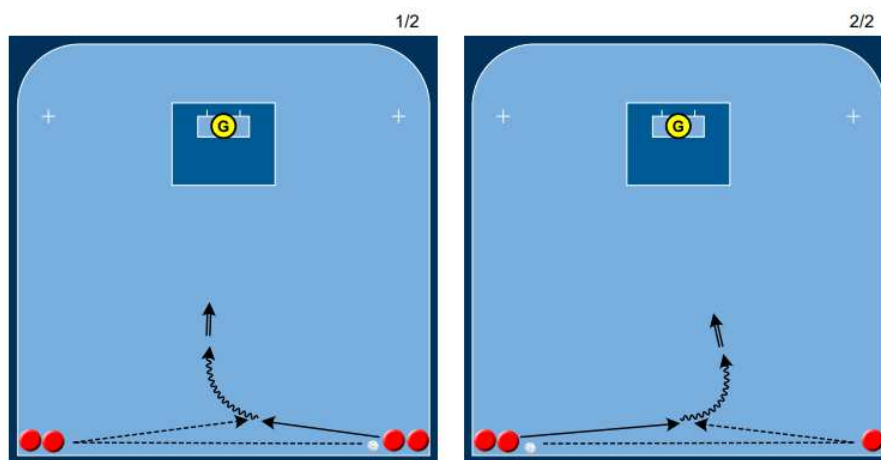
**Cíl:** Rozchytání brankářů, důraz na kvalitu přihrávek a střelby.

**Popis:** Na polovině hřiště jsou na stranách dva zástupy hráčů. Hráč z prvního zástupu přihrává hráči v druhém zástupu a vybíhá na střed hřiště, kam mu hráč do pohybu vrací přihrávku. Následuje zpracování a střela na branku. Totéž z druhé strany.

**MOF:** PC – I

**Čas:** 10 minut

**Schéma:**



##### 5.4.6.2 Cvičení 2

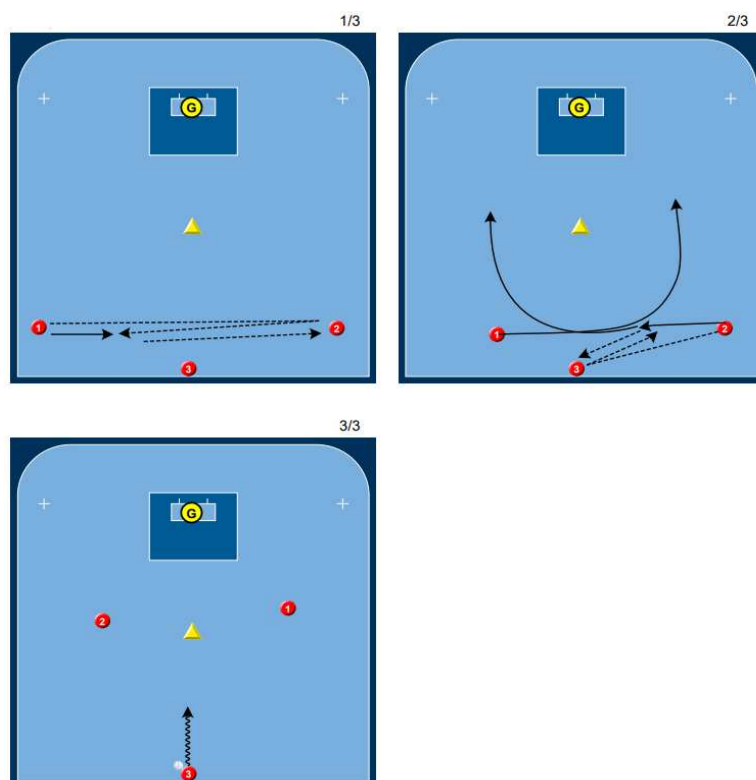
**Cíl:** Návčik přihrávek a efektivní zakončení situace.

**Popis:** Hráč 1 se rozbíhá a přihrává hráči 2 který mu přihrávku vrací, hráč 1 ji opět vrací hráči 2, který se dává také do pohybu a míček si stejným způsobem vymění s hráčem 3. Následuje situace tři na jednoho a vyřešení situace.

**MOF:** HC – II

Čas: 10 minut

Schéma:



### 5.4.6.3 Cvičení 3

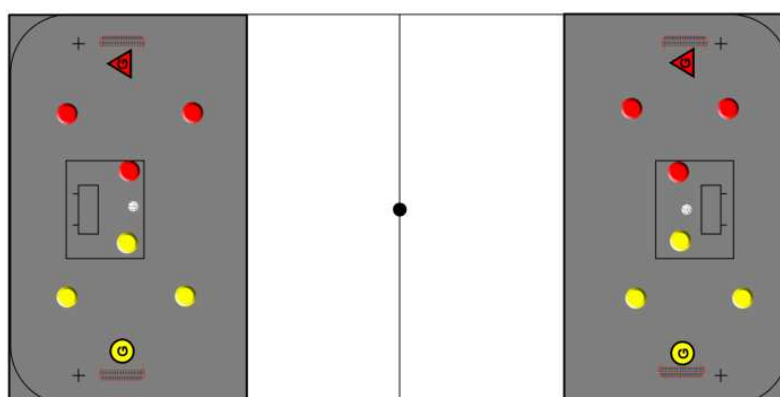
Cíl: Práce na malém prostoru, hráči neustále pod tlakem, neustálý vznik situací.

Popis: Na hrací ploše vytvoříme dvě menší hřiště a hráče rozdělíme do čtyř týmů. Dva týmy hrají proti sobě 3 na 3 a hráči se střídají sami v průběhu hry.

MOF: PH

Čas: 15 minut / střídání týmů po třech minutách

Schéma:



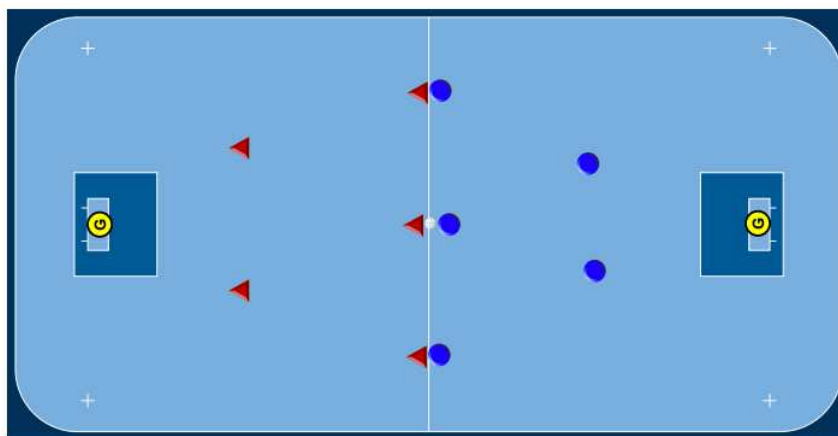
#### 5.4.6.4 Tréninková hra

Cíl: Snaha o převedení všech získaných poznatků a dovedností do hry.

Popis: Standardní hra 5 na 5 dle standardních pravidel. Hráči střídají individuálně.

Čas: 30 minut / interval střídání cca 45 s

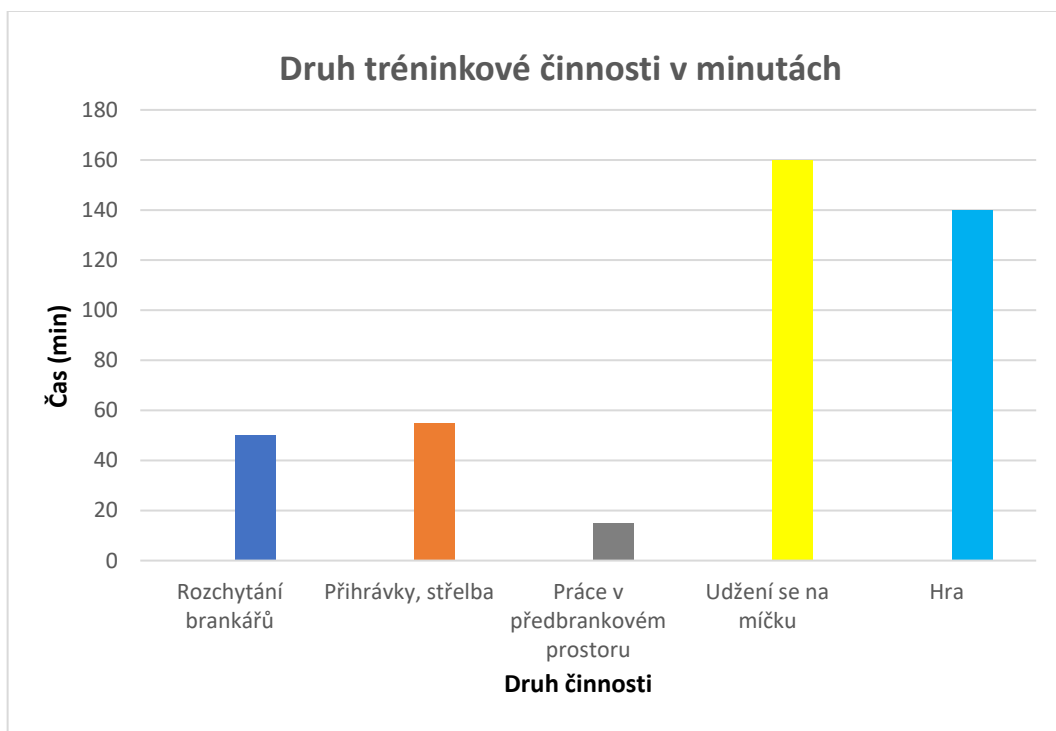
Schéma:



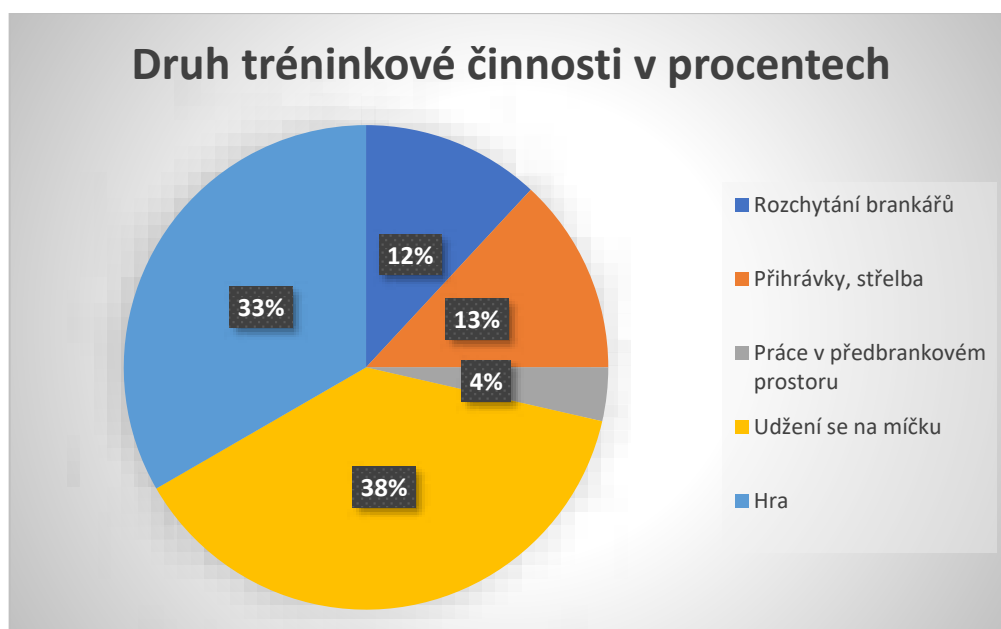
### **5.5 Vyhodnocení tréninkových jednotek na kempu BU17 – východ**

Tento kemp si kladl za cíl osvojení a zlepšení herní dovednosti, kterou bylo udržení se na míčku na soupeřově polovině hřiště. Z toho je patrné, že k tomu musí být přizpůsobený tréninkový plán, který bude obsahovat cvičení, která povedou k naplnění tohoto cíle. Na pozorovaném čtyřdenním KTM proběhlo celkem šest TJ. Každá TJ obsahovala ve velké míře cvičení, která pomáhá dovednost udržení se na soupeřově polovině rozvíjet. Těmto cvičením patřila nejvyšší časová dotace v rámci hlavních částí TJ a to celkem 160 minut, což činilo 38 % z celkového času. Druhá časově nejvíce využitá činnost byla standardní tréninková hra 5 proti 5. Hra tvořila třetinu času (33 %) v hlavních tréninkových částech, což činilo celkem 140 minut. Samotná hra k rozvíjení udržení se na míčku neoddiskutovatelně patří, neboť se zde ukáže, jak jsou hráči schopni přenést získané poznatky z tréninku do praxe. I přes velmi vysoké nasazení hráčů v průběhu cvičení a průpravných her musím konstatovat, že během tréninkové hry se nasazení ještě o něco zvýšilo. Proto zařazení hry ve velké míře hodnotím jako pozitivní. Detailní časová dotace tréninkových činností je uvedena v grafu na obrázku 11.



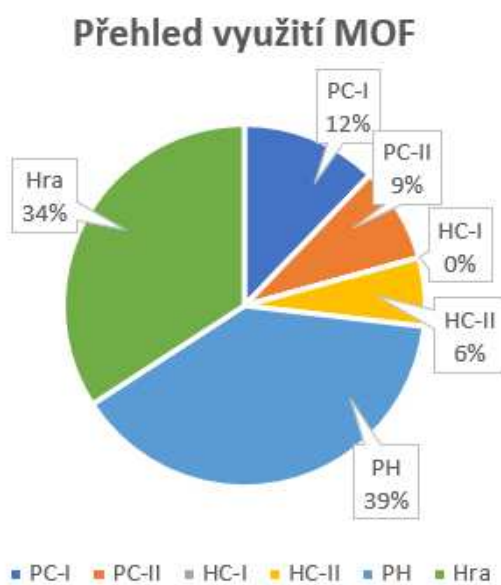


Obrázek 11 - Graf časové dotace tréninkových činností



Obrázek 12 - Graf procentuálního vyjádření tréninkových činností

Jako další indikátor vyhodnocení TJ jsem zvolil míru využití metodicko-organizačních forem. Z tohoto hlediska lze jednoznačně říci, že pro dosažení cíle kempu byla zvolena průpravná hra jako nejvhodnější druh MOF. Cvičení v podobě průpravných her tvořila 39 % hlavních částí všech TJ. V průběhu celého kempu nebylo ani jednou využito herního cvičení prvního typu. Toto zjištění není nějakým způsobem šokující a vychází z logiky věci, neboť se jedná o formu, která nebyla vhodná pro plnění cíle. Celkové procentuální vyjádření všech druhů MOF je znázorněno v grafu na obrázku 13.



Obrázek 13 - Graf procentuálního vyjádření použitých MOF

## 6 Závěr

V této bakalářské práci jsem co nejvýstižněji a nejpřesněji popsal práci s talentovanou mládeží ve spolku Český florbal, který je organizátorem a představitelem florbalu v České republice. Florbal je u nás stále poměrně mladý sport a nemá tak širokou škálu dostupné literatury jako u nás mají tradičnější sporty. Období začátků definování a formování práce s talentovanou florbalovou mládeží je v odborné literatuře takřka nedohledatelné. Z tohoto důvodu bylo zapotřebí z velké části vycházet z archivních dokumentů ČFbU. Tyto informace byly získány především díky osobám dlouhodobě zainteresovaných v českém florbalu a mé vedoucí bakalářské práce.

Za necelých dvacet let od začátku práce s talentovanou mládeží došlo k obrovskému posunu a profesionalizaci. Tento progres zajisté vychází z obrovské popularity florbalu v České republice, ale jako hlavní hnací motor je bezpochyby práce Českého florbalu, kterou za ta léta odvedl a nadále odvádí. Jedním ze zlomových bodů je neoddiskutovatelně vznik dlouhodobé koncepce a ucelené metodiky, které nese název Česká cesta. Česká cesta vychází ze základních a jednoduchých principů, které vedou zřejmě k nejdůležitějšímu výsledku a to je sjednocení a celistvost. Dalším stěžejním krokem je vznik nového modelu práce s mládeží v podobě Kempů talentované mládeže. V porovnání s předcházejícími modely práce s mládeží se jedná o dlouhodobou, metodicky ucelenou a můžeme říci i celosezónní práci. V tomto novém pojetí se zvýšil nárůst efektivně pořádaných tréninkových sešlostí a došlo k vysoké profesionalizaci práce v podobě množství poskytnutého florbalového rozvoje a vzdělávání jak hráčů, trenérů tak rodičů.

V praktické části práce jsem si kladl za cíl co nejpřesněji reflektovat, jak KTM probíhá. Z velké části jsem se zaměřil na tréninkové jednotky. Na základě toho jsem zpracoval detailní rozbor hlavních částí TJ kempu, ve kterém je znázorněno, z jakých cvičení se jednotky skládaly, jejich cíl, popis a tvorba schémat jednotlivých cvičení. Každý KTM si klade určité cíle a tento rozbor mi pomohl zhodnotit, zda došlo k naplnění cíle tohoto kempu. Kemp pro kategorii BU17 – východ byl zaměřen na herní dovednost udržení se na balónku na soupeřově polovině. Na základě několika ukazatelů a následném zpracování grafů bylo zjištěno, že 38 % cvičení přímo vedlo k rozvíjení této dovednosti. Dalším zjištěním bylo, že pro naplnění cíle bylo převážně využito cvičení, kde metodicko-organizační formou byla průpravná hra. Průpravná hra je velice efektivní pro rozvoj útočných (využitelné také v obraných) herních dovedností a z toho vyplývá

správné a časté zařazení do TJ. Ve velké míře byla zastoupená také samotná tréninková hra. Hra je bezesporu důležitým prvkem v TJ, do kterého se hráči snaží přenést získané poznatky a pokyny trenérů. Samotná hra nám nejlépe ukázala, jak byli hráči schopni tyto poznatky a pokyny do hry přenést a aplikovat.

Ze svého pohledu pozorovatele ale také hráče florbalu hodnotím že cíl kempu, který trenérský tým určil, byl adekvátně naplněn. Struktura tréninkových jednotek byla systematická, logická a přizpůsobena tomu, aby se rozvíjela dovednost udržení se na míčku na soupeřově polovině. Celý kemp proběhnul na vysoké úrovni jak ze strany organizační, tak ze strany zúčastněných hráčů a realizačního týmu. Rád bych vyzdvihl motivovanost zúčastněných hráčů a jejich nasazení, které bylo enormně vysoké. Myslím si, že jejich vysoké nasazení a chuť se zlepšovat je jedním z pozitivních důsledků práce Českého florbalu a jejich trenérů.

V neposlední řadě bych také rád vyzdvihl práci Českého florbalu a to nejen v oblasti rozvoje mládeže, ale globálně. Je velice obdivuhodné na jak vysokou úroveň se florbal v České republice dostal, když jde o tak mladý sport. Díky práci Českého florbalu patří čeští hráči k celosvětové špičce a dosahují medailových umístění v mužských i juniorských kategoriích a jsou skutečnými vzory pro mladou florbalovou generaci.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BUKAČ, L. Trénink herní přirozenosti. Praha: Grada, Publishing, a.s., 2014. 128 s. ISBN 978-80-247-5054-5.
- DOBŘÝ, L. Didaktika sportovních her: učbnice pro UK FTVS. Vyd. 2, Praha: SPN – pedagogické nakladatelství. 1988. 191 s.
- DOVALIL, J. a kol. Výkon a trénink ve sportu. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. 336 s. ISBN 978-80-7376-130-1.
- GAGNÉ, F. Academic talent development and the equity issue in gifted education, Talent Development and Excellence. 2011. roč. 3, číslo 1, 3-22 s.
- GRASGRUBER, P., CACEK, J. Sportovní geny. Brno: Computer, Press, a.s., 2008. 480 s. ISBN 978-80-251-1873-3.
- CHLUMSKÝ, M. a kol. Český florbal – Česká cesta. Praha: Euromedia Group, a.s. v edici Universum, 2022. 136 s. ISBN 978-80-242-7946-6.
- CHOUTKA, M., DOVALIL, J. Sportovní trénink. 2. vyd. Praha: Olympia, 1991. 331 s. ISBN 80-7033-099-6.
- JEBAVÝ, R., HOJKA, R., KAPLAN, A. Kondiční trénink ve sportovních hrách: na příkladu fotbalu, ledního hokeje a basketbalu. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-247-4072-0.
- KYSEL, J. Florbal – kompletní průvodce. Praha: Grada, Publishing, a.s., 2010. 144 s. ISBN 978-80-247-3615-0.
- LEHNERT, M. Sportovní trénink I. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 2014. ISBN 978-80-244-4330-0 (e-kniha).
- LIAO, C., MASTERS, R. S. W. Analogy learning: A means to implicit motor learning. Journal of Sports Sciences, 2001, roč. 19, s. 307-319.
- PERIČ, T. Sportovní příprava dětí 2. dopl. vyd. Praha: Grada Publishing, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
- PERIČ, T. Výběr sportovních talentů. Praha: Grada, Publishing, a.s., 2006. 100 s. ISBN 80-247-1827-8.
- PERIČ, T., DOVALIL, J. Sportovní trénink. Praha: Grada, Publishing, a.s., 2010. 160 s. ISBN 978-80-247-2118-7.

PRŮCHA, J. Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. 269 s. ISBN 80-7178-399-4.

SHEPHERD, J. The Complete Guide to Sports Training. London: Bloomsbury Publishing, 2013. ISBN 9781408195406.

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

VIČAR, M. Sportovní talent – komplexní přístup. Praha: Grada, Publishing, a.s., 2018. 288 s. ISBN 978-80-271-0841-1.

ZLATNÍK, D. Florbalový trénink v praxi: herní činnosti jednotlivce. 1. vyd. Praha: Česká florbalová unie, 2004, 61 s.

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

### **Elektronické zdroje:**

Floorball Youth Start Up Kit. International Floorball Federation [online]. Skylab, 2020 [cit. 2023-05-05]. Dostupné z: <http://www.floorball.org/Materialit/Floorball%20Youth%20Start%20Up%20Kit.pdf>

Kempy talentované mládeže. Český florbal [online]. Praha: eSports.cz, 2023 [cit. 2023-05-21]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/ktm>.

Komplexní rozvoj oddílů a florbalu. Český florbal [online]. Praha: Český florbal a eSports.cz, s.r.o, 2023 [cit. 2023-04-11]. Dostupné z: <https://www.ceskyflorbal.cz/rozvoj?tabId=36>.

Pravidla florbalu. Český florbal [online]. Praha, 2022 [cit. 2023-02-04]. Dostupné z: [https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116\\_c458\\_Pravidla-florbalu-2022.pdf](https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116_c458_Pravidla-florbalu-2022.pdf)

Projekty žactva. Český svaz házené [online]. Praha: Český svaz házené, 2023 [cit. 2023-05-15]. Dostupné z: <https://www.handball.cz/svaz/mladez>.

Úsek talentované mládeže. Fotbalová asociace České republiky [online]. Praha: eSports.cz, 2023 [cit. 2023-05-15]. Dostupné z: <https://facr.fotbal.cz/usek-talentovane-mladeze/p89>

Výchova talentované mládeže. Český hokej [online]. Praha: eSports.cz, s.r.o, 2023 [cit. 2023-05-15]. Dostupné z: <https://www.ceskyhokej.cz/rozvoj-mladeze/vtm-v-krajich>.

# PŘÍLOHOVÁ ČÁST

## Seznam obrázků

Obrázek 1 – <i>Hrací pole</i> ( <a href="https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116_c458_Pravidla-florbalu-2022.pdf">https://www.ceskyflorbal.cz/data/document/20220725/184116_c458_Pravidla-florbalu-2022.pdf</a> ).....	7
Obrázek 2 - <i>Čtyři role hráče (Česká cesta, 2022)</i> .....	12
Obrázek 3 - <i>Klíčová stádia v identifikaci a rozvoji talentu (Vičar, 2018)</i> .....	15
Obrázek 4 - <i>Rozvoj talentu v čase (Vičar, 2018)</i> .....	16
Obrázek 5 - <i>Mapa rozdělení na skupiny západ a východ</i> .....	23
Obrázek 6 - <i>Rozdělení do skupin dle krajů</i> ( <a href="https://www.ceskyhokej.cz/rozvoj-mladeze/vtm-v-krajich">https://www.ceskyhokej.cz/rozvoj-mladeze/vtm-v-krajich</a> ) .....	25
Obrázek 7 - <i>Přehled všech KTM v sezóně 2022/23</i> ( <a href="https://www.ceskyflorbal.cz/ktm?tabId=68">https://www.ceskyflorbal.cz/ktm?tabId=68</a> ) .....	31
Obrázek 8 - <i>Seznam hlavních trenérů pro práci s talentovanou mládeží</i> .....	32
Obrázek 9 - <i>Graf procentuálního rozložení činností v rozcvičení</i> .....	36
Obrázek 10 - <i>Graf celkové časové dotace jednotlivých částí TJ na KTM</i> .....	37
Obrázek 11 - <i>Graf časové dotace tréninkových činností</i> .....	59
Obrázek 12 - <i>Graf procentuálního vyjádření tréninkových činností</i> .....	59
Obrázek 13 - <i>Graf procentuálního vyjádření použitých MOF</i> .....	60

## Seznam tabulek

Tabulka 1 - <i>Testové baterie Českého florbalu</i> .....	24
Tabulka 2 – <i>Počty hráčů účastnících se KTM</i> .....	33
Tabulka 3 – <i>Zaměření KTM</i> .....	33
Tabulka 4 – <i>Harmonogram pro hráče na KTM 2023 v Kolíně</i> .....	34