

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

PŘÍPRAVA FOTBALOVÉHO ROZHODČÍHO
NA UTKÁNÍ
Diplomová práce

Autor: Bc. Jan Machálek, ATV
Vedoucí práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.
Olomouc 2012

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Bc. Jan Machálek

Název diplomové práce: Příprava fotbalového rozhodčího na utkání

Pracoviště: Katedra Aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí diplomové práce: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

1. Na kvalitě fotbalového utkání se důležitou měrou podílí fotbalový rozhodčí. V diplomové práci byla popsána problematika přípravy fotbalových rozhodčích.
2. Cílem diplomové práce bylo zjistit aktuální způsoby fyzické a psychické přípravy prvoligových a druholigových fotbalových rozhodčích v České republice a výsledky porovnat s rokem 2009.
3. Studie se v letech 2009 a 2011 zúčastnilo 20 prvoligových a druholigových rozhodčích v České republice, ve věku od 28 – 44 let.
4. Pro potřeby diplomové práce byly použity metody dotazování, formou anonymní ankety, vlastní tvorby autora. Pro zpracování výsledků použita deskriptivní statistika, porovnání relativních četností, chí kvadrát.
5. Z celkového výsledku je patrné, kromě zvýšení úrovně vzdělání a jazykového vybavení, že úroveň přípravy daného souboru rozhodčích, se výrazně nemění od roku 2009.

Klíčová slova: Psychické procesy, emoce, motivace, stres, fotbalový rozhodčí, UEFA, FAČR, psychohygiena, fyzická zdatnost.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Autor's first name and surname: Bc. Jan Machálek

Title of the master thesis: Preparing football referee on the match

Department: Department of Adapted Physical Activities

Supervisor: prof. PhDr. Hana Válková, CSc.

The year of presentation: 2012

Abstract: 1. The quality of the football match is an important contributor football referee. In my graduation thesis was described problems of the preparation football referee's on the match.

2. The objective of the graduation thesis was to find out the actual methods of physical and mental preparation in the first and the second football league in Czech Republic. The results compared with year 2009.

3. In the study were involved 20 first and second football referee's in the Czech Republic in year's 2009 and 2011. In aged 28 – 44 years old.

4. For the purpose of the graduate thesis were used examine methods, based on anonymous questionnaire, writer produced. To process the results I used descriptive statistics, comparison of relative frequencies and chi-square.

5. The overall result is obvious, in addition to increasing the level of education and linguistic proficiency, which the level of preparation of a given set of referee's, has not changed significantly since 2009.

Keywords: Mental processes, emotions, motivation, stress, football referee, UEFA, FAČR, mental-hygiene, physical ability.

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

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením
prof. PhDr. Hany Válkové, CSc., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a
dodržel zásady vědecké etikety.

V Olomouci dne

Vlastnoruční podpis.....

Děkuji prof. PhDr. Haně Válkové, CSc. za pomoc, čas a cenné rady, které mi poskytla při zpracování mé diplomové práce.

OBSAH:

1	ÚVOD	8
2	PŘEHLED POZNATKŮ K TÉMATU	9
2.1	Historie pravidel, rozhodčích.....	9
2.2	Role rozhodčího	10
2.3	Psychické procesy.....	11
2.3.1	Procesy kognitivní.....	13
2.3.1.1	Vnímání	13
2.3.1.2	Představy	16
2.3.1.3	Myšlení	17
2.3.1.4	Pozornost	18
2.3.2	Procesy emotivní	19
2.3.2.1	Emoce	19
2.3.3	Procesy volní	22
2.4	Motivace	23
2.5	Komunikace	24
2.6	Psychické stavy.....	26
2.6.1	Stres.....	26
2.6.1.1	Zvládání stresu.....	27
2.6.2	Syndrom vyhoření	29
2.6.3	Únava	30
2.6.4	Psychohygiena.....	31
2.6.5	Odpočinek a regenerace	32
2.7	Výživa	33
2.8	Systém přípravy rozhodčích	34
2.8.1	Systém přípravy I. a II. Gambrinus liga	35
2.8.2	Příprava mezinárodních rozhodčích UEFA	36
2.8.3	Jak se stát rozhodčím.....	37
3	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	38
3.1	Formulace problému	38
3.2	Cíl.....	38
3.3	Výzkumné otázky	38
3.4	Úkoly a postup práce	39
4	METODIKA	40

4.1	Respondenti.....	40
4.2	Sběr dat	40
4.3	Vyhodnocení dat	40
4.4	Management výsledků	41
5	VÝSLEDKY	42
5.1	Osobní a demografická data.....	42
5.2	Příprava na sezónu, v sezóně	51
5.3	Příprava na utkání	57
5.4	Po utkání	62
6	DISKUSE.....	65
7	ZÁVĚR	66
8	SOUHRN	68
9	SUMMARY	69
10	REFERENČNÍ SEZNAM	70
11	PŘÍLOHY	72

1 ÚVOD

Rozhodčí jsou obyčejní lidé, od nichž se vyžadují neobyčejné věci. V šatně, často nijak půvabném kamrlíku, kde si člověk připadá jako odložené harampádí, se docela banálně převléknou a stejně nezajímavě vstoupí na hřiště.

Tam se všechno změní. S mocí, kterou náhle mají, s absolutní suverenitou ve svých soudech a výrocích, ztělesňují nedostižné vlastnosti a ctnosti. Namátkou neomylnost, vševědoucnost, bezúhonnost, spravedlnost a tak dále. A v tom to je. Zatímco na hrací ploše nemají sobě rovného, ve světě mimo lajnové čáry jejich autoritu zpochybňuje a krutě napadá úplně každý. Někdo takový tlak nezvládne, jiný se s ním vyrovná. Jsou i tací, které ta výjimečná příležitost hlavního slova z duše výrazně podněcuje, a to ostatní zkrátka neřeší.

Sport se obecně věnuje převážně hráčům, trenérským přístupům, přípravě hráče v týmových hrách. Ale jednou z hlavních složek týmových sportů je i činnost rozhodčího. Činnost „herního soudce“ není jen otázka morálky, etiky a množství znalostí, ale také i psychické přípravy, protože rozhodčí musí reagovat velmi rychle. Kolikrát rychlost jeho činnosti je i mimo fyziologickou kapacitu percepce. Proto hlavním cílem mé diplomové práce je rozšíření bakalářské práce o řadu důležitých aspektů a komparace kvality příprav rozhodčích České republiky. Komparace zkoumaných aspektů přípravy se týká roku 2009 s rokem 2011 na nejvyšší prvoligové úrovni.

2 PŘEHLED POZNATKŮ K TÉMATU

2.1 Historie pravidel, rozhodčích

Rozhodčí dlouho vůbec neexistovali. Na světě tak bylo míň nadávek a sprostých slov, zato hojně přibývalo konfliktů. Ve fotbale zprvu řešili spory kapitáni obou mužstev společnou konzultací, což obvykle končilo divokou inzultací.

Když se v 19. století rozšířila železniční doprava, pojaly školy v Anglii úmysl, že budou pořádat zápasy a soutěže mezi sebou. Ustavila se proto jasná pravidla a s tím vyvstala i nutnost přítomnosti nezávislého pozorovatele. V roce 1880 tak na hrací plochu poprvé nakráčel nestranný arbitr, strážce regulí a fotbalových předpisů, který zápasy řídil. Neměl to ani trochu jednoduché. Hráči měli právo ovlivňovat ho. Křikem a všemožnými gesty, dle nатуry jednotlivců od rozhazování rukama po těžké epileptické záchvaty, upozorňovali na porušení pravidel. Pochopitelně se vydatněji řečnilo, než hrálo.

Jak přibývalo povyku a rozháraných scén jako z grotesky, zavedly se dvě novinky. V roce 1887 byl hlavní sudí vybaven píšťalkou, nejen šikovně zvukným instrumentem, ale i symbolem své moci. A taky dvěma pomocníky na lajnách, od roku 1891 oficiálně nazývaných čároví.

Když už jsem u dějin, stálo by za to si říct, jak vlastně vznikla penalta – velmi častá příčina toho, proč jsou rozhodčí posíláni do pekel a lidé jsou vůči nim zatrpklí. Prsty v tom má anglický Stoke City. V utkání s Notts Country o gól prohrával. Nasadil k finiši a dvě minuty před koncem vyrovnal. Jenže míč, který po obehání gólmana plachtil do sítě, vyrazil obránce. Potíž byla v tom, že rukou. Za takový přestupek se tehdy nařizoval trestný kop. Absolutně neúčinný. Všech jedenáct hráčů soupeře se s úsměvem od ucha k uchu nakvartýrovalo do brány. Líp by nefungovala ani vozová hradba. Stoke City se s tak palčivou křivdou nesmířil a na anglickou asociaci zaslal rozhořčený dopis. Na jeho podkladě se zrodila penalta. Nařizuje se od 14. září 1891. Ze začátku byla v kompetenci pomezních rozhodčích. Ale už o rok později se stal svrchovaným bossem v posuzování pokutových kopů hlavní sudí.

Hlemýždím tempem se také vyvíjelo pravidlo o postavení mimo hru. V prvních pravidlech Anglické fotbalové asociace z roku 1863 byl v ofsajdu automaticky každý útočník, který dostal přihrávku zezadu. Od 1870 už nebyl hráč v

ofsajdu, pokud mezi ním a soupeřovou brankovou čarou stáli alespoň tři protihráči. Později to bylo změněno jen na dva protihráče. V roce 1907 přestal být pískáno postavení mimo hru na vlastní polovině hřiště.

A jak to bylo u nás? Jak jinak než tuze zajímavé. Do Česka se fotbal dostal právě počátkem 90. let 19. století.

Do jeho vývoje výrazně zasáhl Josef Rössler-Ořovský, významný sportovní organizátor a propagátor. Pro své krajany objevil jachting, tenis, lyžování, byl to on, kdo přivezl první kánoe a po návratu z Londýna i fotbalová pravidla, která sám přeložil.

V roce 1895, kdy tu existovalo už několik fotbalových klubů, mezi nimi SK Slávia či AC Sparta, vyzval sportovní časopis Sportovní obzor, že by bylo záhodno, aby čeští hráči míče kopaného, kteří dosud v Praze roztříštěně hráli, veřejný match smluvili. Rössler-Ořovský vypsál národní zápasy mužstev. 22. března 1896 došlo k historicky prvnímu střetnutí o fotbalové body. Aktéry byly ČFK Kickers a AC Sparta. Pískal Rössler-Ořovský. Utkání skončilo skandálem.

ČFK Kickers, neboli studenti Akademického gymnázia, vstřelil gól na 1:0. AC Sparta proti brance zuřivě protestovala, a když jejím námitkám rozhodčí nevyhověl, dotčeně opustila hřiště. Týden nato se poprvé v dějinách hrálo derby SK Slávia – AC Sparta. A znovu ani omylem utěšeně. Na neuznaný gól reagovala Sparta tak, že celých pět let odmítala sehrát se Slávií další zápas. Vítězem první české fotbalové soutěže se stal skromný ČFK Kickers. Rössler-Ořovský se pískání vyhýbal.

2.2 Role rozhodčího

Po sportovcích, trenérech jsou rozhodčí až třetí skupinou účastníků sportovního klání. Jenže rozhodčí vykonávají ve sportovních utkáních jeden z nejtěžších úkolů. A to je rozhodování. Pokud rozhodčí dobře vykonává svoji profesi, odvíjí se od toho celá hra a výsledek je poté závislý na schopnostech a taktice hráčů. Naopak špatné rozhodování snižuje požitky ze hry pro hráče, trenéry a diváky. Profese rozhodčího je médií, ale i veřejností velmi často zkoumána a výkony rozhodčích jsou mnohdy opakovaně kritizovány. Opačným způsobem, pokud se rozhodčím zápas vydaří, jen málo lidí je dokáže za jejich výkon pochválit. Hlavním úkolem rozhodčích je řídit utkání podle pravidel a co nejméně o sobě dávat vědět.

Přesněji, rozhodčí musí splňovat následující čtyři kritéria:

1. Vidět, že utkání probíhá v rámci pravidel.
2. Zasahovat co nejméně a nesnažit se být středem pozornosti.
3. Nastavit a udržovat atmosféru pro potěšení ze hry.
4. Ukázat zájem o hráče.

(Weinberg, & kol., 1990)

Existuje velice silná vazba mezi psychickými dovednostmi a fyzickou výkonností rozhodčích. Proto úspěch či neúspěch rozhodčích závisí na jejich fyzických schopnostech (kondiční požadavky pro konkrétní sport, technika řízení, zrakové schopnosti) a psychických dovednostech (sebedůvěra, koncentrace, emoce). Vůbec tento vztah mezi psychickými a fyzickými složkami rozhodčích je jeden z nejzajímavějších. Rozhodčí často hovoří o důležitosti mentálních schopností než fyzických pro vykonávání jejich důležitých rozhodnutí – nenechat hru vymknout kontrole, být nad věcí, nestát se bojácným. (Weinberg, & kol., 1990)

2.3 Psychické procesy

Sportovní psychologie je podle Slepíčky (2009) jisté zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportovní činností a psychikou člověka. Kdy sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka na jedné straně a jak je na druhé straně průběh sportovní činnosti ovlivňován psychikou člověka. Vliv na psychiku člověka má prostředí, ve kterém se člověk utváří, dědičnost, výchova, ale i na základě potřeb a zájmů vlastní sebeutváření. Souhrn všech výše uvedených vlivů ve vývoji člověka dotváří osobnost.

Z hlediska vnějšího pozorování probíhá vývoj psychického života člověka ve dvou dimenzích – prožívání a chování. Obě tyto dimenze tvoří spolu zvláštní jednotu.

Chování je vnějším odrazem prožívání, z výrazu chování můžeme usuzovat na obsah prožívání. Tato paralela může být přímá (chování expresivní, přirozené) nebo zamaskovaná (chování adaptivní – nevyjadřuje to, co člověk cítí nebo dokonce předstírá společensky žádoucí chování) (Válková, 1983).

Psychické procesy při sportovní činnosti vznikají, probíhají a zanikají. Jsou na průběhu a výsledcích činnosti závislé.

Psychické procesy můžeme rozdělit do tří kategorií:

1. Procesy poznávací (kognitivní)
2. Procesy citové (emotivní, afektivní)
3. Procesy volní (konativní)

Aby byla adaptace na podmínky sportovní činnosti efektivní, tedy aby byly vytvořeny optimální podmínky pro realizaci výkonové kapacity, je nutné, aby se sportovec vyznal v dané situaci. Musí pochopit smysl dané situace a měl by ji reálně hodnotit vzhledem ke své motivačně dispoziční struktuře, ale i ze strany společenských požadavků. To je z psychologického hlediska úkolem poznávacích procesů. Realizace činnosti pak v tomto smyslu souvisí s dalšími procesy a stavy (paměť, učení, pozornost, motivace, emoce).

Vlastní průběh sportovní činnosti ovlivňuje motivace a dále ji provázejí emoční procesy, které mohou sportovní výkon usnadňovat nebo naopak redukovat. Změny v emočně motivačním procesu souvisejí také s průběhem i výsledkem dané činnosti.

Ve vývoji osobnosti sportovce hrají důležitou roli procesy zrání a učení. Zrání všeobecně řadíme k biologickým funkcím naopak učení k psychickým funkcím. Vzájemně se obě tyto funkce podmiňují. U funkcí smyslových a pohybových je podstatné zrání. Pravděpodobnost tréninkového rozvoje těchto funkcí je menší než u struktur, které mají schopnost individuálně se odlišovat.

Rozhodčí se nejvíce učí na základě zkušenosti, kterou získal řízením mnoha utkání a věcmi kolem sebe. To znamená, že získal zkušenosti, které způsobil svoji vlastní činností. U mladých rozhodčích je potřebná dostatečná zralost všech funkcí. Ani sebepropracovanější systém dovedností nemá naději na úspěch, není-li podložen dostatečnou úrovní vyzrálostí některých funkcí a struktur. V opačném případě budeme-li vystavovat nezralý organismus požadavkům neodpovídajících míře jeho zrání, může být pro jeho organismus do jisté míry škodlivé (Paulík, 2006).

2.3.1 Procesy kognitivní

„Poznávat sebe i věci kolem je přirozenou lidskou potřebou“ (Paulík, 2006, 50). Díky poznávacím procesům lze získávat potřebné informace, utváří se nám kognitivní obraz světa. Tento obraz je tvořen představami, vědomostmi, názory, zkušenostmi, dojmy o okolí i sobě samém. Součástí kognitivního obrazu není jen obraz vnitřní, ale také i sebeobraz a sebepojetí.

Řízení a plánování sportovní činnosti nemůže fungovat bez důkladné informovanosti o průběhu vlastní činnosti.

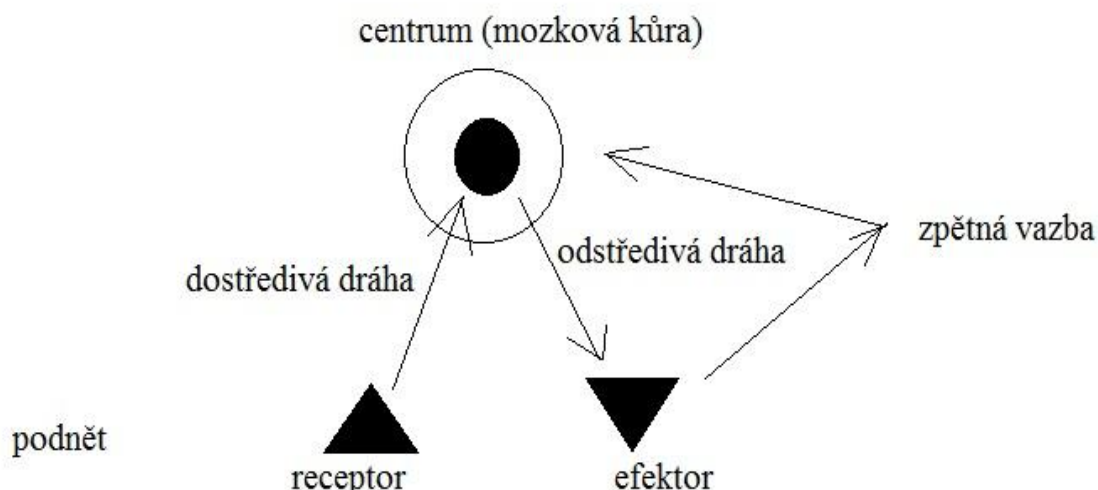
Poznávací procesy lze dělit na nižší a vyšší. Kde činnost smyslů (vnímání) přímo spjatých s realitou reprezentují nižší kategorii. Vyšší kategorii zastupuje myšlení. Mezi kognitivní procesy můžeme zařadit mimo jiné i vnímání, představování, pozornost, paměť, fantazii, učení i řeč.

Poznávací procesy se velmi často, ale poněkud odlišně od normálního života, používají ve sportovní činnosti. Hlavní úlohu i zde hraje získávání informací zrakem a sluchem. Ale významnou úlohu zde uplatňují údaje z vestibulárního aparátu a z proprioreceptorů svalů, šlach a kůže. U rozhodovací činnosti bývá kladen velký důraz na funkci již zmiňovaných poznávacích procesů (Paulík, 2006).

2.3.1.1 Vnímání

Základní poznávacím procesem nejen pro rozhodčí, ale i pro ostatní sportovce je vnímání. Je to jistý komplex psychických procesů, díky němuž získáváme aktuální informace z okolí. O to, zdali se něco stalo nebo právě probíhá uvnitř nebo vně subjektu, nás informují analyzátory.

„Vnímání je komplexní neurofyzilogický proces, základním mechanismem je analyticko-syntetická činnost mozkové kůry, reflexní oblouk“ (Válková, 1983, 26). Tento proces graficky znázorňuje (Obrázek 1).



Obrázek 1. Schéma reflexního oblouku (Válková, 1983, 26)

Výsledkem vnímání je vjem, který zachycuje složky reality, a jsou v něm determinovány předchozí společenské zkušenosti. Odrážejí se zde i zájmy a vlastní motivy. V důsledku emocí, specifických zkušeností může docházet ve větší či menší míře ke zkreslování vjemů (Paulík, 2006).

Vnímání z okolního světa obstarává exterocepce prostřednictvím distančních analyzátorů jako jsou zrak a sluch. Další informace jsou přiváděny chemickými smysly (chuť, čich) a informace o tlaku, bolesti, teple a chladu nám obstarávají kožní receptory. O počítky z vnitřního prostředí těla se starají tzv. interoreceptory. Zajišťující zprávy o propriorepci, kinestézi a rovnováze. Ve skutečnosti se jedná o specifické pocity. Pro sportovce, ale i rozhodčí to znamená třeba pocit sněhu, vody, rychlosti, skluzu atd. (Slepička, 2009).

V následující části mé diplomové práce bych poukázal na tradiční rozdělení vjemů a to podle nejdůležitějších smyslových orgánů.

Zrakové vnímání

Dominantní úlohu u člověka má zrak. Kolem nějž se koncentrují ostatní smyslové kvality. Zrak rozeznává časoprostor ve vztahu k subjektu činnosti. Umožňuje kontrolu polohy a pohybu těla v prostoru.

Rozhodčí, kteří mají sebemenší problémy se zrakovou ostrostí, využívají jako kompenzační pomůcku kontaktní čočky. Ale ne každý je ochoten, řeknu-li to přehnaně, strkat prsty do oka. V tuto chvíli nastávají dvě varianty. Buď se rozloučit s krásnou, avšak veřejností často kritizovanou funkcí, nebo zvolit šetrnější variantu laserové operace očí. Tato forma se mi zdá být schůdnější. Ačkoli se může zdát poměrně drahá.

Existují různé výzkumy sportovní techniky bez zrakového analyzátoru, které jednoznačně poukazují na snížení přesnosti a zvýšení nejistoty provádění dané činnosti. Důležitost plně funkčního zrakového analyzátoru můžeme demonstrovat na známe dětské hře na „slepou bábu“. V důsledku ztráty zrakového kontaktu se nejen snižuje rovnováha, ale také běžná koordinace lidského pohybu (Macák, 1989).

Pro správné a přesné reakce, pro orientaci v prostoru má pro rozhodčí kromě centrálního vidění velký význam periferní vidění. Důležitost periferního vidění naznačuje ve své publikaci Slepíčka (2009), který se zmiňuje o časté prokazatelnosti významu periferního vidění, hlavně ve sportovní činnosti. Podotýká tzv. fenomén „domácího hřiště“. Hráč se zaměřuje na „vjemové konstanty“ ve vztahu s hřištěm (branka, koš, mantinely a jiné záchytné body mimo hřiště). A právě adaptací na známé prostředí se jeho orientace v prostoru lépe fixuje.

Rád bych tuto skutečnost dále rozvedl i do nepopulárního odvětví rozhodčích. V periferním vidění dochází k menšímu rozporu v rozložení barev projevujících se na sítnici. Receptivní elementy pro barvy žlutou, oranžovou a modrou jsou v periferním vidění zřetelnější než barvy červené a zelené. Co tím chci říci? Fotbal se od svého zrodu výrazně zrychlil. A klade se velký důraz na barevné odlišení soupeřů, ale i rozhodčích. Pro lepší rozhodování je důležité, aby oba soupeři měli výrazně odlišné barvy dresů a stulpen. Nevylímáje brankáře.

Determinanty, které ovlivňují zrakovou ostrost, jako jsou emoce a únava, se budu věnovat v souvislosti s následujícími kapitolami.

Sluchové vnímání

Prostřednictvím sluchového analyzátoru přijímáme instrukce, pokyny, kritiku i povzbuzení a v neposlední řadě důležité signální informace z daného sportovního odvětví.

Mezi základní charakteristiky zvuku patří výška (odvozeno od frekvence chvění zdroje zvuku), barva (závisící na kvalitě chvějícího se tělesa – zdroje zvuku) a intenzita (záleží na tlaku zvuku na ušní bubínek). Všechny tyto charakteristiky mají pro různou sportovní činnost daný význam. Tóny, které slyšíme nejlépe, se pohybují okolo 5000 kmitů. Tóny nižší (pod 1000 kmitů) a vyšší (nad 10000 kmitů) jsou pro nás hůře slyšitelné (Hlaváčková, 1991).

Paulík (2006) se ve své publikaci zmiňuje o působení divácké kulisy. Ve fotbale divácká kulisa může působit různě. Může vyvolávat stresovou reakci. Zde záleží na sportovci, jak zvuky prožívá. Může působit pozitivně i negativně. Souhlasím s tím, že je důležitá adaptace jedince na zvukové projevy obecnosti. Existuje i malá část rozhodčí, spíše začínajících, kterým neustálý křik, burcování stadionu a fandění doslova způsobuje strach. V tomto případě je jasné, že rozhodčí jejich kvalit se nemohou v žádném případě prosadit. Většině fotbalových rozhodčích přesto přináší bouřlivé fandění, blížící se intenzitě 100 dB, stres v kladném slova smyslu. A přispívá k neustálému soustředění.

2.3.1.2 Představy

Válková (1983) vidí rozdíl mezi vjemem a představou v místě vzniku. Vjemy vznikají prostřednictvím receptorů, kdežto představy vznikají přímo v mozku. Představa je podstatou vzniku ideomotorického tréninku.

Rozhodčí si nemůže vyzkoušet své schopnosti jako jiný sportovec. Jít si házet na basketbalový koš, odpálit mnoho golfových míčků, natrénovat správný úder do tenisového míčku. Ale může se připravit na utkání tím, že si představí různé části hry, situace a další okolnosti související se zápasem. Jestliže se stane v utkání situace, která byla nesprávná, je velmi důležité, aby si ji rozhodčí přehrál v hlavě a snažil se ji vyřešit co nejlépe.

2.3.1.3 Myšlení

Myšlení hraje u rozhodčích nezastupitelnou roli. Zpracovává a přepracovává smyslové údaje i představy. Zároveň řeší problémové situace, hodnotí je a připravuje vhodné kroky k úspěšnému rozhodnutí.

Fotbalové utkání přináší pro rozhodčího více či méně obtížné úkoly, jejichž výsledek je charakteristickou součástí myšlení označovanou za myšlení operativní. Macák (1989) jej nazývá myšlením činnostním. S tímto tvrzením naprosto souhlasím. Operativní myšlení je úzce spjato s úkony při řešení problémů.

Řešení problémů obecně spjatých s rozhodčími lze rozdělit do tří základních skupin:

1. Diagnostická – registrujeme vzniklý problém, získáváme potřebné informace a možnosti řešení.
2. Operační – na základě sjednocení problému s využitím asociovaných pamětních představ se vytváří hypotetická představa řešení situace. Při tomto rozhodování se opírá o svoji zkušenost a taktické plány. Čím více zkušeností, tím vzhledem k nedostatku času lépe probíhá proces rozhodování.
3. Hodnotící, kontrolní – výsledek řešení problému je poté evaluován spíše delegátem utkání než samotnými aktéry střetnutí, popřípadě diváky. Ne vždy má divák pravdu.

(Paulík, 2006)

Velmi závažným znakem myšlení jsou jeho autistické prvky, které se v utkání vyskytují na základě emočních vlivů, potřeb a postojů člověka. Fotbalové utkání je značně emotivní hra s potřebou vítězit, být úspěšný. Jednání, která doprovázejí činnosti hráčů, jsou do jisté míry citově a volně podbarveny. Ať už jde o vztahy ke spoluhráčům, rozhodčím, okolí. Tím chci říci, že myšlení lidí z fotbalové branže neustále inklinuje k autismu, tedy zatahovat do procesu myšlení přání a snahy (Macák, 1989).

2.3.1.4 Pozornost

Nejdůležitější skutečností při řízení utkání je udržet pozornost po celou dobu utkání. Utkání bývá častokrát nezáživné a zdlouhavé. Nutností rozhodčích je udržovat se neustále v plné koncentraci.

Weinberg (1990) chápe koncentraci jako psychologickou dovednost, která se lze naučit, zdokonalovat. Chápe ji také jako zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na ohraničený děj, objekt a situaci vyskytující se v utkání. Dle mého názoru může v utkání, v případě že jste plně koncentrován, docházet až k tzv. tunelovému vidění. V tuto chvíli je rozhodčí maximálně koncentrován na situaci vyskytující se v utkání a neměl by ho vytrhnout z kontextu ani bouřlivý dav diváků.

Fyziologickým základem pozornosti je jistá úroveň aktivace, spojená s podrážděním v centrálním nervovém systému (Slepička, 2009).

Každý sport má své jedinečné podněty, kterým je třeba věnovat plnou koncentraci. Bez ohledu na druh sportu chápe Weinberg (1990) rozdíl v šířce a směru, s ohledem na nezbytnost pozornosti. Na tento jev poukazuje u rozhodčích různých druhů sportů, kde účastníci musí vnímat podněty z více stran. Příkladem může být hráč amerického fotbalu tzv. quarterback, který musí číst obranu soupeře a stále být schopen nalézt otevřený prostor pro jeho útok. Stejně jako fotbalový rozhodčí musí mít široký pohled na hřiště, tak i hokejový rozhodčí má povinnost rozsáhlého pohledu, protože akce se neustále mění. Naopak úzký pohled je o to náročnější, protože je nutná maximální koncentrace. U tenisových rozhodčích se jedná o plné soustředění na dopad míčku, u fotbalových, díky brankovým rozhodčím v Champions League, na plnou koncentraci při přechodu míče za brankovou čáru. Pozornost se také liší v jeho směru. Od vnitřní k vnější. Vnitřní směr pozornosti odkazuje na své myšlenky a pocity. Příkladem je vnitřní pocit, že v utkání se začíná objevovat více agresivity, která by mohla vést ke znehodnocení střetnutí. Úkolem rozhodčího je tedy hru více přidržet, rozkouskovat a mít ji opět ve svých rukou. Vnější směr poukazuje na místo vzniklé události. Ve fotbale je to rozhodnutí, zda místo přestupku je uvnitř nebo mimo pokutové území.

Jak už jsem se na začátku této kapitoly zmínil, je velmi obtížné udržet koncentraci po celou dobu utkání. Rád bych poukázal na typické problémy, které rozhodčí odvádějí od jejich plného zaměření:

1. Přemýšlení o předchozí akci – rozhodčí častokrát nejsou schopni zapomenout na předešlé rozhodnutí a neustále nad tím dumají. Zde poté nastává velký problém. Příklad si udělejte každý sám. Je dobré si pamatovat, že jakmile učiníte sebemenší rozhodnutí, je třeba na něj zapomenout a zaměřit svoji pozornost na přítomnost.
2. Přemýšlení o budoucnosti – dalším hrozbou pro ztrátu koncentrace se jeví výraz „co když?“, „co kdyby?“. Otázky tohoto typu nejsou důležité, jen rozhodčí odvádějí od stavu plné koncentrovanosti.
3. Přemýšlení o jiných věcech – kromě myšlení na minulost a budoucnost ovlivňují rozhodčího i jiné okolní vlivy.

(Weinberg, 1990)

2.3.2 Procesy emotivní

2.3.2.1 Emoce

Každou psychickou aktivitu člověka, ať už je mladý nebo starý, doprovázejí emoce. Být schopen ovládat své emoce naznačuje do jisté míry stupeň vyspělosti a sociálního přizpůsobení.

I činnost rozhodčích je velmi emocionální a stresující funkce. Rozhodčí jsou často terčem neukázněných diváků, nervózních trenérů a agresivních hráčů. Může to znít trochu přehnaně přirovnávat rozhodčí k účastníkům válečných bitev, kde jsou vystavováni vážnému zranění nebo dokonce zabití citově narušenými diváky. Příkladem je kvalifikační utkání o postup na Olympijské hry, které se odehrálo v roce 1964 v Limě, mezi Peru a Argentinou. Před koncem utkání rozhodčí Pazos (Uruguay) neuznal vyrovnávací gól Peru. Poté dva fanoušci vběhli na hřiště a napadli rozhodčího. Strhla se velká rvačka, kde musela zasahovat policie slzným plynem a ostrými náboji. V panice prchající dav byl zčásti ušlapán k smrti. Mimo jiné i rozhodčí. Obětí se stalo celkem 318 lidí (Weinberg, 1990).

Veškeré prostředky, které nám napomáhají dosažení stanoveného cíle, vzbuzují kladnou citovou odezvu (radost, nadšení, spokojenost). Opakem pozitivních

emocí jsou emoce negativní, které brání člověku dosahovat vytyčeného cíle (úzkost, stres, hněv, vztek, smutek, apatie, strach) (Válková, 1983).

Weinberg (1990) ve své publikaci uvádí, že provedl výzkum u basketbalových rozhodčích a zjistil, že 45% rozhodčích považuje svoji profesi za stresující až vysoce stresující. Dále zjistil, že si rozhodčí ve vysoké zátěži stěžují na bolest hlavy, svalové napětí a vysoký tlak.

Jak jsem již uváděl dříve, je třeba, aby rozhodčí i přes nepříznivé podmínky zůstal neustále v klidu. Mezi potenciální zdroje narušení emocí v činnosti rozhodčího jsou podle Weinberga (1990):

1. Strach z neúspěchu.
2. Strach z neúspěšného rozhodnutí.
3. Ztráta kontroly.

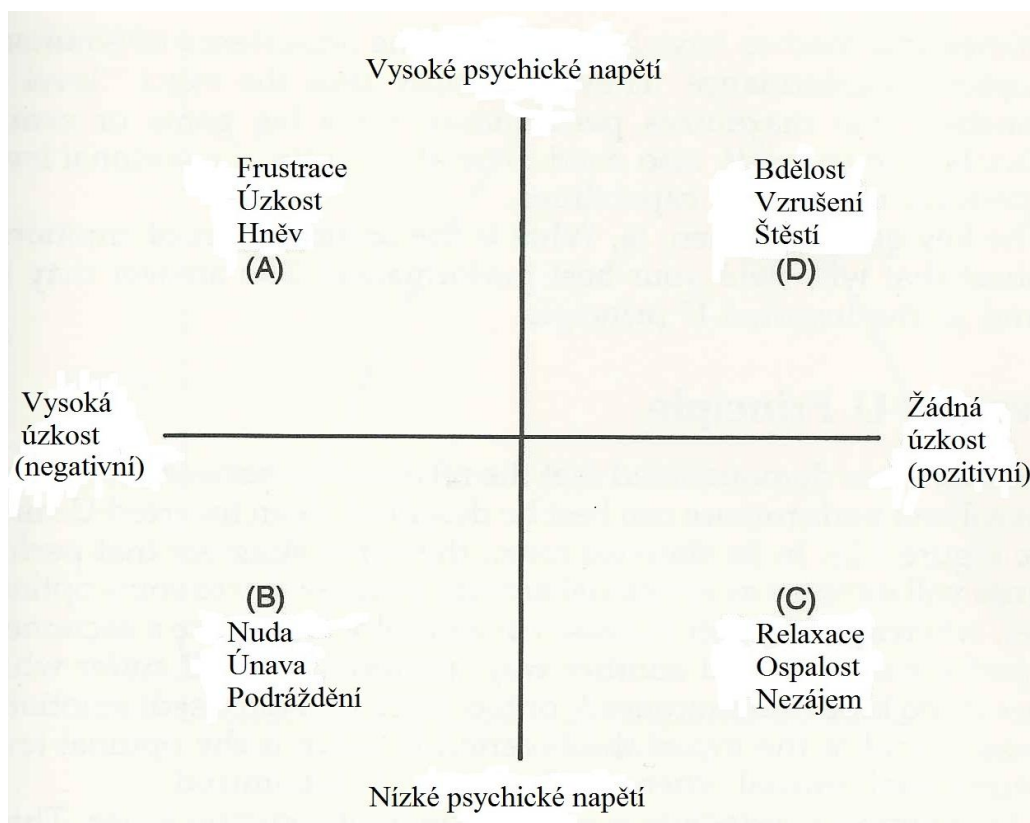
Úzkost a strach mnozí autoři považují za pojmy natolik totožné, že je netřeba od sebe oddělovat. Rozdíl vidí Slepíčka (2009) v tom, že anxiozita vzniká z neurčitého ohrožení sportovce, kdežto strach je vázán na určitý objekt.

Z fyzického hlediska se úzkost projevuje jako „fight or flight (boj nebo útěk)“ pokaždé, je-li konfrontován s nebezpečím. Znamená to, že tělo aktivuje nadledvinky k vyplavení několika potřebných hormonů včetně adrenalinu, noradrenalinu a kortizolu. Zrychlí se srdeční a dechová frekvence. Svaly začnou více tuhnout. Nepřiměřená úzkost negativně ovlivňuje výkonnost, ale také i zdraví. Proto je důležité, aby rozhodčí měli co nejlepší fyzickou kondici a byli na tyto okolnosti připraveni.

Z psychologického hlediska má úzkost za následek sníženou pozornost a zhoršené rozhodování. Úzkostliví rozhodčí mají snahu řešit své vnitřní pocity, místo aby řešili důležité situace na hřišti.

Existuje i pozitivní emoční energie spojená s optimálním výkonem. Je charakterizována jako příliv energie, nadšení, síly, pozornosti a přináší příjemné zážitky. Díky těmto pocitům roste váš výkon a sebedůvěra.

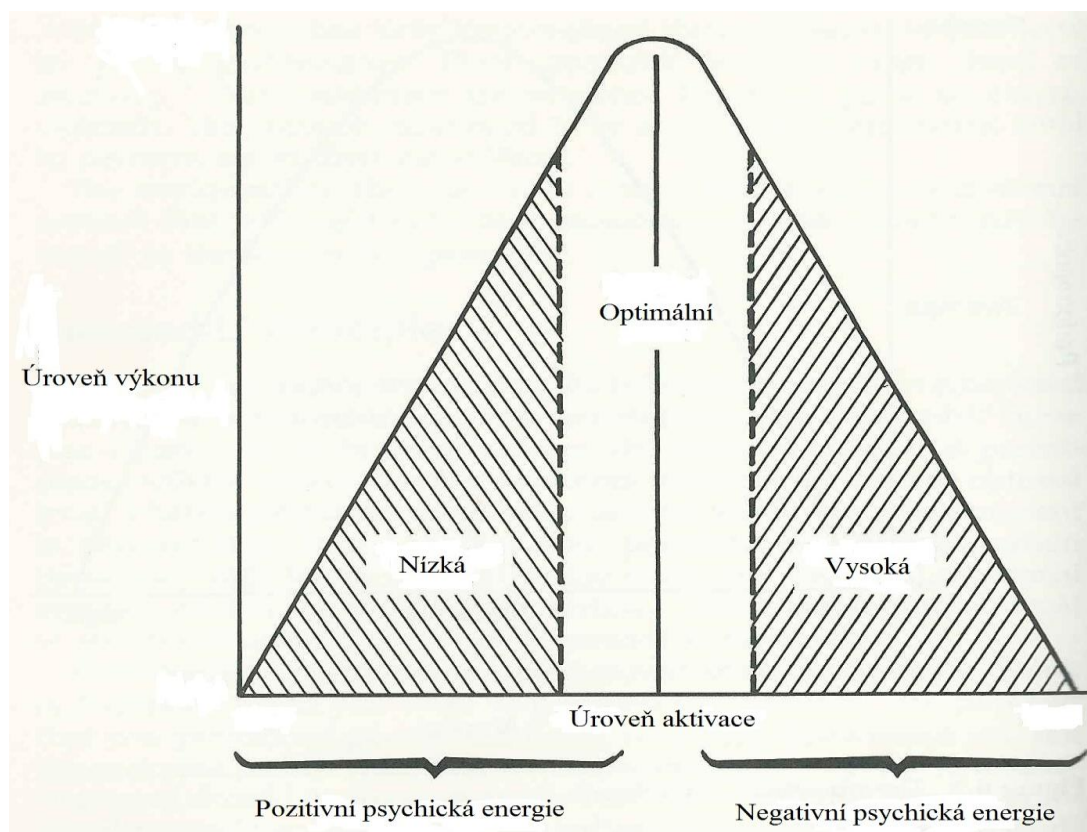
Vztah mezi pozitivními a negativními emocemi lze sledovat na (Obrázku 2), kde Weinberg (1990) popisuje dohromady s vysokou a nízkou úzkostí, jak se cítí rozhodčí v dané situaci.



Obrázek 2. Vztah mezi pozitivními a negativními emocemi (Weinberg, 1990, 85)

V části A (Obrázku 2), je na základě vysokého psychického napětí a vysoké úzkosti, patrné negativní emoční napětí (frustrace, strach, zlost). Část B, kde stále převládá vysoké úzkostlivé napětí a nízké psychické vypětí, je charakterizována únavou, nudou a podrážděním. Pokud snížíme úzkost na co nejmenší hodnotu a dále snížíme psychické vypětí, dostaneme se do stavu relaxace, ospalosti a nezájmu vykonávat nějakou činnost. V poslední části D, bez přítomnosti stresového vypětí, ale za vysokého psychického napětí, se dá očekávat ostražitost, štěstí a vzrušení.

Z výše uvedeného vztahu je patrné, že pro dobrý výkon rozhodčího je nutná jistá optimální úroveň aktivace. Tuto aktivaci vystihuje Yerkes-Dotsonův zákon inverzní U-křivky (Obrázek 3).



Obrázek 3. Obrácená U-teorie stresu a výkonnosti (Weinberg, 1990, 88)

Cílem rozhodčího by mělo být dosažení optimálního emočního napětí, bez ohledu jaké utkání řídí.

2.3.3 Procesy volní

Volní procesy jsou považovány za složité projevy lidského jednání. Jsou úzce spjaty s ostatními psychickými procesy a dále s velmi důležitou vlastností člověka – vůlí. Těsná vazba na činnost je patrná i u volních procesů, stejně jako u ostatních psychických procesů. Samozřejmostí je velká souvislost s motivací (Slepička, 2009).

Volní úsilí se projevuje jako překonávání vnitřních (nechuť k pohybu, vlastní negativní zkušenosti) a vnějších překážek (překonávání povětrnostních podmínek, aj.). Volní akt má dvě fáze: rozhodovací a realizační. Začíná vznikem nějakého podnětu a prozatímním stanovením cíle. Dále nastupuje etapa boje motivů, závisejících na jejich hodnotě a vybízející podobě. Při střetávání motivů nastává konfliktní situace. Dále na rozhodovací stádium má určitý vliv síla motivů. Celý volní akt vrcholí realizací.

Nejčastějším typem volního úsilí, se kterým se můžeme setkat u rozhodčích, je úsilí uplatňující ve vytrvalostních disciplínách. Jedná se o úsilí překonávat únavu a udržovat tempo hry. Jde především o překonávání tzv. mrtvého bodu. Mrtvým bodem se chápe stereotypie pohybové činnosti, která vede k únavě. Může se na této situaci podílet i stres. Rozhodčí vlastně psychicky nemůže, i když organismus vyčerpán není. Narušením tohoto stereotypního stavu hry dosáhneme jistého osvěžení nervové soustavy a překonání mrtvého bodu (Válková, 1983).

2.4 Motivace

V předešlých kapitolách jsem se zabýval několika různými způsoby, jak vylepšit efektivitu rozhodování. Ale bez správné motivace, chuti a odhodlání by funkce rozhodčího pravděpodobně brzy skončila. Weinberg (1990) ve své publikaci tvrdí, že většina rozhodčích nižších soutěží, chtěla jednou nebo dvakrát ukončit svoji kariéru. S tímto tvrzením já naprosto souhlasím. Tito rozhodčí totiž ztratili motivaci vykonávat důležitou funkci v utkání. Nedostává se totiž v podstatě žádné pochvaly od hráčů, trenérů ani médií. Finanční podmínky jsou také žalostné. V úvahu tedy přichází otázka. Proč? „Proč mám dělat rozhodčího, když mi všichni nadávají a posmívají se mi?“

V důsledku toho je potřeba nalézt smysl, potřebu a hlavně motivaci k výkonu tak důležité funkce. Spíše než na okolí je potřeba se zaměřit na svůj výkon a vnímat svůj pokrok. To znamená otázku vytvoření si určitého cíle. Stanovení si cíle hraje klíčovou roli v motivaci a odhodlání.

Jednoduše řečeno, stanovení si cíle je prostředkem toho, čeho chci dosáhnout a motivace mi pomůže snáze se k vytyčenému cíli dostat. Spousta rozhodčích začala pískat z toho důvodu, že vinou zranění nebo jiných okolností chtěli zůstat ve fotbalovém prostředí. Být stále součástí hry. A to byl již první motivační impuls k udržení zájmu být rozhodčím. Rozhodčí si ale přesto budou muset stanovit konkrétní cíle. V první řadě začít tím, proč jsem se stal rozhodčím. Jinými slovy, první cíl by měl sloužit jako odrazový můstek. Cíle, které je třeba si stanovit, by měly být náročné, ale realizovatelné. Měly by být pozitivní. A nakonec si stanovovat cíle dlouhodobé, ale i krátkodobé. Jediným důvodem, proč si stanovit krátkodobý cíl, je

zpětná vazba. Ukazuje nám, jaký pokrok jsem udělal směrem k dlouhodobému cíli (Weinberg, 1990).

I když je stanovení cílů pro rozhodčího nejlepší prostředek ke zvýšení motivace, existuje i další řada pomůcek, co kladně ovlivňují motivaci.

1. Inspirace u nejlepších rozhodčích – pro inspiraci a nalezení nového motivujícího prostředku složí známí úspěšní rozhodčí, od kterých se dá ledasco přiučit (Pierluigi Collina, Howard Webb, Massimo Busacca, Roberto Rosetti a mnoho dalších).
2. Odměnit se – za dobře odvedenou práci je dobré se odměnit. Stačí jednoduchá slova, po dobře odřízeném utkání si říct: „jen tak dál, dobrá práce“. Kromě slovního ohodnocení, je dobré zajít si do kina, do restaurace nebo se odměnit i nějakým dárkem. Takové ohodnocení vnáší do zápasů více zábavy a zadostiučinění.
3. Skupina známých rozhodčích – rozhodčímu také prospěje, když se čas od času střetne se známými kolegy a pohovoří si o vlastních problémech na hřišti. Mohou společně nalézt způsob řešení problémových situací.

2.5 Komunikace

Slovo komunikace pochází z latiny a znamená v podstatě něco, co je blízké našemu výrazu spojování.

Rozhodčí si musí uvědomit, že efektivní komunikace je pro něj velmi důležitá. Před utkáním musí komunikovat s pořadateli utkání, se svými asistenty, s vedoucími družstev. Během utkání se dostává do střetu s hráči, trenéry a komunikuje s asistenty. Ve všech případech se jedná o přenos velmi specifické zprávy. Přenos by měl vyvolávat jistotu, důvěru, klid a spravedlnost. Postoj, gesta, pohyb a tón hlasu se do jisté míry také podílejí na přenosu zpráv. Ať už jsou pozitivní nebo negativní (Weinberg (1990).

Druhy komunikace jsou verbální a neverbální. Oba typy komunikace jsou velmi důležité, avšak neverbální komunikace převládá. Weinberg (1990) to vidí následovně.

1. Řeč těla (body language) 55%
2. Tón hlasu (paralanguage) 38%
3. Verbální projev 7%

Body language je důležitý nástroj pro rozhodčí. Projevuje se zde fyzický vzhled, držení těla, gesta, mimika, fyzický kontakt s účastníky.

Vzpřímený postoj znamená důvěru, otevřenost a energičnost. Naproti tomu skleslý postoj vyjadřuje pocit méněcennosti, únavy a nezajatosti. Způsob, jakým se bude rozhodčí projevovat, ve smyslu chůze, držení těla, se projeví v jeho osobnosti a profesionalitě.

Fyzický kontakt s trenéry, hráči a jinými aktéry utkání, může prokazovat úctu, projevovat klid nebo zajišťovat pozornost. Takový nástrojem je třeba podávání si rukou před utkáním. Zde se projevuje vzájemný respekt a porozumění druhého.

Jasnými gesty dává rozhodčí celému stadionu najevo, jaké rozhodnutí udělat. Ukazuje-li rozhodčí rychlým gestem vstávej, zvedej se z trávníku, je jasné pro celé okolí, že přestupek, i přes nevoli fanoušků, se pískat nebude. (Obrázek 4) jasně deklaruje, že celý stadion pozná z rozhodnutí rozhodčího, co které gesto znamená.



Obrázek 4. Gesta rozhodčího v průběhu utkání (<http://www.rozhodci-fotbal.cz/wp-content/uploads/PravidlaFotbalu2009.pdf>)

Mimika obličejů při různé domluvě hráči, který právě fauloval, je jasným signálem, že chce přestupek řešit a že si nepřeje další podobné. Velmi dobrým rozhodčím, který uměl skvěle ovládat mimiku i gesta byl Pierluigi Collina.

2.6 Psychické stavy

2.6.1 Stres

Z psychologického hlediska „je stres stav vědomého či nevědomého ohrožení integrity, ve kterém jedinec reaguje úzkostí, napětím a dalšími obrannými mechanismy“ (Bartůňková, 2010, 11). Stres má také co dočinění s vědomími i nevědomími zážitky a prožitky.

Faktory, které vyvolávají stres a které zapříčiňují vyplavení ACTH, se nazývají stresory. Mohou být chápány jako negativně působící vlivy na člověka (řev obecnstva, nepříjemný trenér, vypjaté utkání). Síla působení stresoru je závislá na akceptaci daného stresoru. Vyústěním působení stresoru na člověka je vyvolání tzv. stresové reakce. Je to jistý zakódovaný recept organismu na boj nebo útěk. Pro rozhodčího je důležité mít určitou míru stresu z důvodu lepší odolnosti vzhledem k závažnějšímu stresu.

Fáze stresu podle Seleyho in Bartůňková (2010):

1. Fáze poplachová – jak už z názvu vyplývá, jedná se o fázi, kdy dochází k mobilizaci energetických zdrojů. Aktivují se ústrojí, které mají za následek redistribuci krve směrem k mozku, ke svalům. Reakce je krátká, neefektivní, avšak nezbytná.
2. Fáze adaptační – resistance nastává vlivem opakovaného styku se stresorem. Nastává normalizace systémů, které napomáhají zdolávat dlouhodobější stres. Díky zvyšování fyzického zatížení dochází ke zvýšení fyzické zdatnosti. Jedná se tak o pozitivní adaptaci. Organismus si na stresor zvyká.
3. Fáze vyčerpání (exhausce) – vlivem nadměrného stresu dochází k celkovému selhání adaptační fáze. Může dojít až k poškození zdraví.

Je-li člověk v tísní, působí na něj různé negativní stresory, klesá sebevědomí a snižuje se kladné sebehodnocení. Stres může mít mnoho příznaků. Křivohlavý (1994) uvádí tyto.

1. Fyziologické příznaky stresu mohou být např. nepravidelná, zrychlená činnost srdce, bolest na hrudní kosti, křečovitost, časté nucení močení.
2. Citové příznaky stresu vyvolávají výrazné změny nálady, neschopnost sympatizovat s druhými, nadměrná starostlivost o vlastní zdravotní stav.
3. Behaviorální příznaky stresu způsobují nerozhodnost, nepozornost, zvýšenou konzumaci alkoholických nápojů a snahu vyhýbat se zadaným úkolům.

2.6.1.1 Zvládání stresu

Být připraven na stres, vyzbrojit se k boji, případně se připravit na překonání nějaké těžké překážky, můžeme označit jedním slovem adaptace. Být adaptovaný znamená ve zkratce být dobře připraven k tomu, co mě čeká. Výraz adaptace, se ale v důsledku času mění na počestlý anglický výraz koupink. Tedy coping, anglický výraz, znamená zvládat nadlimitní zátěž. Výsledkem procesu zvládání stresu je adjustace (přizpůsobení) nebo také kompenzace (vyrovnání) v kladném slova smyslu. Pokud se nepodaří tzv. adaptace, hovoříme o dekompenzaci (rozkolísání rovnováhy) nebo také maladaptaci (selhání snahy o přizpůsobení) (Křivohlavý, 1994).

Tlak na rozhodčího je na zaplněných stadionech enormní. Právě proto je důležité, aby si rozhodčí prošel od těch nejnižších stupínků, kde píská utkání IV. a III. třídy a křičí na něj deset nespokojených pantátů. Pak řídí utkání třetí ligy, kde na něj řve tři sta lidí, nakonec se dostane až do první ligy, kde na něj vytváří tlak třeba už sedm tisíc fanoušků. Prostě se musí naučit stát si za svým rozhodnutím a tomu tlaku nepodlehnout.

Mechanismy zvládání stresu můžeme rozdělit podle Salyeho in Bartůňková (2010) na pasivní a aktivní techniky. Únik je charakteristickým znakem pro pasivní jednání.

Pasivní techniky různých psychologů rozdělují na:

1. Popření – totální rezignace něco řešit.
2. Regrese – snaha zmírnit reakci.
3. Izolace – také jako únik do samoty, neřešení.
4. Denní snění – vyjadřuje únik z reality, kompenzaci.
5. Únik do nemoci – snaha o zvýšení zájmu o svou osobu.

Aktivní techniky rozdělují na:

1. Agrese – je nejefektivnější technika, sport je přijatelným východiskem.
2. Upoutání pozornosti – člověk si zvyšuje sebevědomí díky tomu, jak se chová, obléká.
3. Identifikace – ztotožnění se s úspěšnou osobou.
4. Kompenzace – jedná se o řešení nedostatku dosažením úspěchu v jiné oblasti.
5. Sublimace – přesun aktivit z nedoporučených sfér společnosti do povolených.

V utkání se objevuje mnoho stresových situací. Jednou z nich může být nespokojený trenér. V kompetenci rozhodčího je proto důležité se na tuto situaci dopředu připravit. Mít vědomosti k tomu jak nepříjemnou situaci vyřešit. Pro zvládnutí stresové situace existuje další jednoduchá metoda. Používání uklidňujících slov typu klid, je to jednoduché, buď v pohodě, dodají pocit bezpečí a udrží emoce pod kontrolou. Nejjednodušší metodou je smích. Pro uklidnění, nastane-li nervózní, stresující situace, je vhodné zkusit se usmívat. Často se úsměvem zažene zneklidňující situace. Navíc úsměv upozorňuje na to být stále připraven.

2.6.2 Syndrom vyhoření

Vypořádat se s tlakem, udržovat koncentraci, být psychicky připraven na utkání, efektivně komunikovat s hráči a trenéry, být stále motivován k efektivnímu řízení utkání, sezónu co sezónu. Kromě psychických a fyzických požadavků utkání se musí rozhodčí vypořádat s tlakem ze zaměstnání a rodiny, kde také mohou nastávat problémy. Proto není divu, že mnozí rozhodčí dosáhnou syndromu vyhoření.

Syndrom vyhoření je charakterizován jako postupná ztráta energie, idealismu a smyslu k dané činnosti. Je to jako být uzamčený do každodenního stereotypního života, který již není vzrušující a zajímavý. Je obvykle doprovázen pocitem fyzického a psychického vyčerpání s negativním přístupem k rodině, práci, sobě samému a životu vůbec (Nesti, 2010).

Burn-out, jak se syndromu vyhoření říká v anglickém překladu, nenastává ihned přes noc, ale potřebuje nějaký čas na rozvoj. Obvykle člověk prochází řadou etap vedoucích až k syndromu vyhoření. Weinberg (1990) popisuje ve své knize čtyři fáze:

1. Odloučení – člověk se začíná oddělovat od lidí, se kterými pracuje, jsou mu lhostejní.
2. Snížený pocit úspěchu – nedostává se pocit uspokojení z vykonané práce.
3. Izolace – izoluje se od svých spolupracovníků a hledá výmluvy, proč s nimi již není v kontaktu.
4. Psychické a fyzické vyčerpání – jedinec se psychicky nebo fyzicky zhroutí, pomalý proces vyhoření je již dokončen a neexistuje snaha ani touha vrátit se zpět do pracovního procesu.

I když se jedinec cítí unavený, znuděný, nemusí jít vždy o syndrom vyhoření. Jeden způsob, jak zjistit zda se stávám obětí vyhoření, je být si vědom svých varovných příznaků. Pokud se člověk setká s následujícími příznaky, je nutné začít s okamžitým odstraněním (Tabulka 1).

narušené hledisko	příznaky
fyzické	bolesti hlavy, chronická únava, snížená kondice, vysoký krevní tlak, nespavost
psychické	deprese, agresivita, úzkost, náladovost
chování	sklony k alkoholismu, drogám, tvrdohlavost
rodinný život	vztek, izolace od rodiny, neschopnost odpočívat
práce	snížená produktivita práce, zpoždění, absence, přijímání menší odpovědnosti

Tabulka 1. Příznaky syndromu vyhoření (Weinberg, 1990, 150)

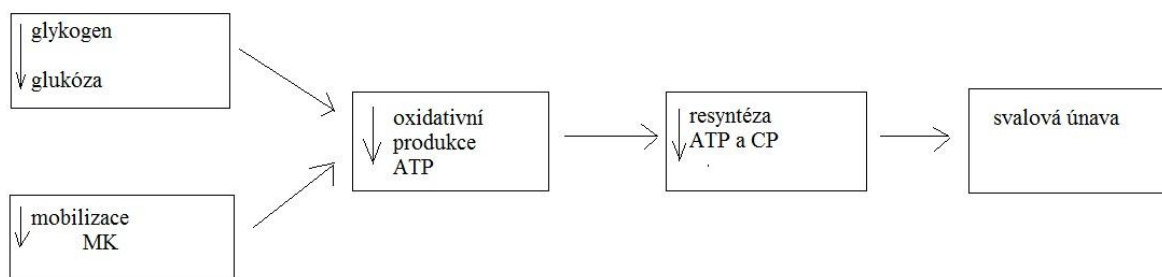
Otázkou je, jak předcházet a bojovat proti vyhoření? Odpovědí na tuto otázku jsou různé. Myslím si, že vyhnout se syndromu vyhoření není lehké, ale dá se mu předejít. Za předpokladu, že se rozhodčí udržuje ve skvělé fyzické kondici, jí vyváženou stravu, má pozitivní nahléd a umí relaxovat, by jej neměl překvapit syndrom vyhoření.

2.6.3 Únava

Únava je zákonitý důsledek každého zatížení organismu. Obecně lze únavu rozdělit na fyzickou a psychickou, místní a celkovou, akutní a chronickou, fyziologickou a patologickou (Havlíčková & kol., 1991).

Charakteristickým prvkem psychické únavy je snížená pohotovost k vynakládání energie a k vykonávání dané činnosti, zejména činnosti duševní. Člověk pociťuje jistou duševní podrážděnost, neschopnost koncentrace, je mdlý a utlumený. Machač & kol. (1985) charakterizují psychickou únavu také jako stav emočně negativní tenze, která snižuje pracovní schopnost, zhoršuje myšlení a diskoordinuje všechny psychické a fyzické výkony. Většinou bývá postižena kvalitativní stránka výkonnosti.

Fyzická únava se vyznačuje jako snížení možnosti obnovy ATP. Dále je doprovázena narušením homeostázy. Příčinou tedy je kritický pokles energetických rezerv a nahromadění kyselých metabolitů (Obrázek 5).



Obrázek 5. Metabolické faktory aerobní únavy (Havlíčková & kol., 1991, 121)

Tyto procesy způsobují změny fyzikálně chemické povahy, jako jsou: zvyšování teploty, porucha funkce regulačních tělesných soustav, pokles pH.

Zdravá únava, jak se jinak říká fyziologické únavě, je vždy jev kladný. A to proto, že za předpokladu zatížení bez známek únavy nevyvolá adaptační mechanismy a tedy by nebyla schopnost přizpůsobovat se funkčním kapacitám organismu (Havlíčková & kol., 1991).

V důsledku nerespektování regeneračních procesů v organismu vzniká tzv. chronická únava, která je vždy patologická. Projevuje se snížením hmotnosti, obranyschopností organismu, nechutenstvím, poruchami trávení, poruchami spánku.

2.6.4 Psychohygiena

Duševní hygiena je úzce spjata s celkovým životním stylem jedince. Psychohygiena se zajímá hlavně o duševní zdraví, její podporu a prevenci duševních poruch a nemocí. Být duševně zdravý se rozumí optimální průběh všech duševních pochodů (Slepička, 2009).

Při nedodržení zásad psychohygieny, může docházet až k civilizačním chorobám dnešního dne (infarkt myokardu, hypertenze, arterioskleróza). Zatímco odpočinek po fyzické činnosti je brán jako samozřejmost, odpočinek po psychickém vypětí se často opomíjí. Mozek také potřebuje regenerovat, když zrovna nepocítujeme znaky únavy. Duševní hygiena má zásadní význam pro plnohodnotné řízení utkání. Je velmi důležité, aby se rozhodčí oprostil od myšlenek, co jej čeká po utkání v práci, doma. Je potřeba dát možnost odpočinku svého mozku. Umění

odpočívát, mít správnou životosprávu, neuzavírat se do sebe, se vzniklým problémem pracovat, napomáhá k udržení správné duševní hygieny. Každý by si měl najít svůj zdroj radosti.

2.6.5 Odpočinek a regenerace

Vykonávat činnost rozhodčího není jednoduché. Fotbaloví soudci jsou více méně jako špičkoví atleti. Musí proto také regenerovat. Jestliže se nepodaří zabudovat formy odpočinku do tréninkového cyklu, pak nemá smysl dále vykonávat tuto činnost a trénink se stane kontraproduktivní.

Proces zotavení chápeme jako postupnou obnovu přechodného poklesu funkčních schopností organismu (Havlíčková & kol., 1991).

Odpočinek je možno rozdělit na pasivní a aktivní. Jak již naznačuje výraz pasivní, jedná se o formu odpočinku, která probíhá s vyloučením fyzické aktivity zotavovaného. Nejpřirozenější formou pasivního odpočinku je spánek. Na kvalitu spánku má vliv typ únavy, vnější podmínky a délka spánku, která se ovšem s přibývajícím věkem mění. Pozornost by se měla věnovat také fázi usínání. Jít spát přejedený, hladový, pod vlivem alkoholu a každý večer v jinou dobu, je pro dostatečný odpočinek nepřijatelné. Člověk by se měl pomalu zklidňovat a myslet na pozitivní události. Dále můžeme do forem pasivního odpočinku zařadit také masáže, saunování, koupele, působení tepla a jiných fyzikálních vlivů. Jestliže k odpočinku použijeme pohybovou aktivitu, můžeme hovořit o tzv. aktivním odpočinku. Podstata aktivního zotavení spočívá v neměnném průtoku krve zátěžovou oblastí na vyšší úrovni než v klidu a tím dochází k odplavení metabolitů a následné rychlejší regeneraci. Díky kompenzačním cvičením, provozování doplňkových sportů, cvičení ve vodě a v dnešní době populární kryokomoře (polární sauně), tělo aktivně regeneruje (Bahr, R. & kol., 2008).

Collina (2003) ve své publikaci tvrdí, že využívá ke své regeneraci aktivní formu odpočinku. Při fyzicky náročném zaměstnání je neskonale důležitá rehabilitace, a to během sezóny i po ní. Tvrdí také, že po skončení sezóny je špatné přestat trénovat. Doporučuje spíše aktivně regenerovat formou jízdy na kole či klasického běhu. Zmiňuje se také o důležitosti plavání, jako součást regenerace. Z pohledu odpočinku se jeví tato doména jako velmi přijatelná, protože během utkání jsou

namáhány kolena a kotníky. Ve vodě zůstává rozhodčí v aktivní svalové kondici, avšak tělo si dokáže odpočinout.

2.7 Výživa

Ať už jde o hokejisty, fotbalisty, tenisty, atlety či rozhodčí, na základě dodržování správné výživy, mohou zvýšit svoji výkonnost. Hlavním úkolem příjmu potravy je dodání tělu energii. Stejně jako automobil potřebuje ke svému chodu palivo, kvalitní palivo, tak i naše technicky vyspělejší tělo potřebuje k získání potřebné energie dobré palivo. Strava vytrvalce, jakožto i rozhodčího, by se měla opírat spíše o potraviny složené z uhlohydrátů, proteinů, tuků, jako energetických látek, vitamínů, minerálních solí a hlavně dostatku tekutin.

Mezi základní živiny řadíme sacharidy, tuky a bílkoviny. V poměrném zastoupení 70% sacharidy, 20% bílkoviny a 10% tuky.

Sacharidy by měly tvořit asi 70 – 80 % celkového energetického příjmu. V souvislosti s fyzickým zatížením jsou nejvýhodnější. Cukry jsou pro nás nejrychlejším zdrojem energie

Tuky mají tvořit asi 10 – 15% příjmu potravy. Je nezbytné pro náš organismus konzumovat určité množství. Obsahují dvakrát více energie než bílkoviny nebo sacharidy. Důležité zastoupení mají v našem organismu také proto, že jsou nositeli vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K) a podílejí se na jejich vstřebávání. Zajišťují správný chod mozku a účastní se tvorby některých hormonů.

Bílkoviny ve zdravé stravě zastupují 10 – 15% příjmu potravy. Jejich hlavní funkce je obnova a růst buněk. Podílejí se také na tvorbě některých hormonů. Obecně proteiny jsou nejvíce obsaženy v mase, mléčných výrobcích a luštěninách. Ryby, drůbež, jehněčí a skopové maso je velmi doporučováno.

Vitamíny jsou látky nezbytné pro normální fungování organismu. Pro sportovce jsou potřebné ve větším množství než u normální populace. Jejich optimální příjem může mít za následek zlepšení výkonu. Každý z vitamínů má svoji specifickou funkci.

Bahr (2008) popisuje, jakou skladbu stravy, respektive časové rozložení potravy, je třeba užívat před, v průběhu a po utkání. Před utkáním je důležité naplánovat si jídelníček dopředu tak, aby obsahoval více jak 65% cukrů, pro potřebné

uložení sacharidů. Před utkáním se doporučuje jíst nejpozději 3 – 4 hodiny a odborníci radí, aby strava byla složena spíše z těstovin, rýže, rajčat, pečiva, ovoce, marmelády. Tyto suroviny jsou velmi dobře stravitelné, protože neobsahují takové množství bílkovin a tuků. V průběhu utkání se jedná spíše o doplňování rychle vstřebatelných cukrů pomocí iontových nápojů. Tyto cukry se vstřebávají během 5 minut. Po utkání organismus potřebuje dotankovat vyčerpanou energii ve formě glykogenu. V rozmezí 1 – 2 hodin po utkání je nejvhodnější doplňovat cukry do krve.

2.8 Systém přípravy rozhodčích

Systém přípravy, potažmo vzdělávání rozhodčích, se dostává na velmi dobrou úroveň, srovnatelnou se špičkovými soutěžemi v zahraničí. UEFA totiž zavedla tzv. Konvenci UEFA, která má řešit edukaci rozhodčích, ale také i těch, kdo na ně dohlížejí a přímo se podílejí na jejich rozvoji. Jedná se o delegáty, kteří sledují rozhodčí každý týden. Delegáti jsou na utkání od toho, aby napomáhali rozhodčímu před utkáním řešit případné problémy, dohlížejí na něj v průběhu utkání a po zápase jej hodnotí. Proto UEFA při vzdělávání rozhodčích myslela na tzv. referee observery (delegáty svazu). Dobrý delegát nesmí jen kritizovat a poukazovat na špatná rozhodnutí, ale musí vhodně rozebírat s rozhodčím, kde byla příčina vzniku chyb a musí jej vést k jejich odstranění.

Díky Konvenci UEFA dostala každá národní asociace za úkol mít program vyhledávání a výchovy talentovaných rozhodčích, od amatérské úrovně až po nejvyšší ligovou úroveň.

1. Základní stupeň – okresní fotbalové svazy vyhledávají talenty a pomáhají v začátcích s výukou pravidel a hlavně motivují pro další setrvání mezi rozhodčími.
2. Střední stupeň – krajské fotbalové svazy pořádají „*Školy pro mladé rozhodčí*“, kde mladí talenti získávají přehled o fyzickém tréninku, výživě a samozřejmě pravidlech fotbalu.
3. Národní stupeň – Fotbalová asociace České republiky spolupracuje z výše uvedenými okresy, respektive kraji, a vybírá talentované rozhodčí do jejich „*Vzdělávacího programu pro rozhodčí*“.

2.8.1 Systém přípravy I. a II. Gambrinus liga

Příprava fotbalových rozhodčích na ligové, tedy na nejvyšší úrovni v České republice, je samozřejmě složitější než příprava na krajské úrovni.

Komise rozhodčích pořádá čtyřikrát do roka povinné semináře. Školení rozhodčích je rozděleno na 2 etapy, kontrolní a prověřkové. Kontrolní semináře se konají v průběhu sezóny, tj. v podzimní a jarní části sezóny a jsou jednodenní. Prověřkové vždy před začátkem podzimního a jarního období. Prověřkové semináře se konají vždy po dobu dvou dní. Všeobecně obsah seminářů je vždy velmi pestrý. Začíná se pravidlovými testy, které jsou vyvěšeny na webových stránkách FAČR (dříve ČMFS), poté následují videotesty, na kterých rozhodčí vlastním názorem vyhodnocují sporné situace na videu. Následující část semináře tráví fotbaloví soudci na tartanovém ovále a konzumují dávky fyzického zatížení. Limit pro splnění fyzických nároků pro soutěže I. a II. Gambrinus ligy jsou v (Tabulce 2). Běhá se test 150x50m, tzn. 150m běh a 50m chůze. Délka testu je 20 krát opakování 150x50m. Celkem rozhodčí uběhnou 4000m. Ještě před vykonáním „indiánského běhu“ jak mu mnozí rozhodčí přezdívali, se testuje rychlostní připravenost. Běhá se sprint na 40m a počet opakování je 6 (<http://www.rozhodci-fotbal.cz/clanky/setkani-pred-zahajenim-sezony>).

	hlavní rozhodčí	asistenti rozhodčího
běh 150m	30s	30s
chůze 50m	35s	40s
sprint 40m	6,2s	6,0s

Tabulka 2. Limit pro splnění fyzických prověrek rozhodčích I. a II. Gambrinus ligy

Z obrázku je tedy patrné, že tento test do jisté míry simuluje průběh utkání. Asistenti rozhodčího mají o 5 sekund delší interval chůze než hlavní rozhodčí, a to z důvodu menšího zatížení v utkání. Ale naopak interval sprintu je u asistentů kratší než u hlavních rozhodčích, protože asistent musí bezchybně vyhodnocovat ofsajdové situace a rychlostní nároky u hráčů jsou čím dál většího charakteru.

Samozřejmostí každého semináře je rozbor uplynulé sezóny. Nechybí ani výklad správné metodiky, taktiky, řízení utkání, ale také přednáška z psychologie. Díky novému trendu UEFA nechybí na seminářích testy z anglického jazyka (ústní a písemné). Na semináře ligových rozhodčích vždy dohlíží i jeden z členů komise UEFA a garant Konvence UEFA. Tím je zajištěna legitimnost průběhu seminářů.

Každý měsíc musí rozhodčí plnit kondiční tréninky, které se konají pro rozhodčí z Čech v Praze a pro rozhodčí z Moravy v Brně. Náplní tréninkových jednotek je zprvu vždy zjištění váhy rozhodčího, která se pečlivě zaznamenává, následuje rozcvičení, specializovaný trénink (rozvoj rychlostní vytrvalosti, silových schopností, atd.), fotbal a protažení. Tréninky vede vždy pan Radek Rabušic, bývalý ligový trenér.

Rozhodčí mají za úkol měsíčně zasílat svůj tréninkový deník. Je však otázkou do jaké míry jej svědomitě plní. Samozřejmostí každého rozhodčího je každoroční návštěva tělovýchovného lékařství.

2.8.2 Příprava mezinárodních rozhodčích UEFA

Rozhodčí zařazení na listině UEFA jsou rozděleni do pěti výkonnostních skupin. Top skupina rozhodčích většinou řídí soutěže Ligy mistrů, Evropskou ligu, ME a MS. V ostatních čtyřech skupinách rozhodčí řídí spíše mládežnické reprezentační soutěže. Setkání uskutečňují vždy jeden až dva týdny před daným turnajem, kde se rozhodčí seznamují s podmínkami dané země, trénují a připravují se na turnaj (Union des associations européennes de football, 2010).

Při utkání Ligy mistrů se rozhodčí dostavují k utkání s dvoudenním předstihem. Den před samotným utkáním se rozhodčí setkávají s pořadateli utkání, hasiči, policií a zástupci obou klubů. Tohoto meetingu se účastní přibližně 50 lidí. Je tedy patrné, že rozhodčí si nejede jen odpískat 90 minut utkání, ale musí zajistit bezproblémový chod utkání. Neodmyslitelnou součástí výbavy rozhodčího je vysoká úroveň anglického jazyka.

Každý rozhodčí na mezinárodní scéně má svého mentora, vždy z jiné země. Komunikují spolu prostřednictvím emailu, telefonu. Rozhodčí má za úkol zasílat DVD záznam z každého utkání, které odřídí. Mentor rozhodčímu pomáhá zlepšovat slabé stránky v utkání (Union des associations européennes de football, 2009).

2.8.3 Jak se stát rozhodčím

V současné době je zaregistrováno přibližně pět a půl tisíce rozhodčích, z nichž však někteří nevyvíjejí dále činnost. Aktivních rozhodčích je tedy přibližně 4500. S přihlédnutím k pracovnímu vytížení a zdravotnímu stavu nejsou však všichni rozhodčí schopni plnit tak důležitou funkci. Během jednoho víkendu se této krásné hry účastní zhruba okolo 12600 týmů. V přepočtu to znamená, že na jednoho rozhodčího vychází kolem tří utkání za víkend. Aktuálně chybí komisím rozhodčích okolo 600 rozhodčích, hlavně mladých a perspektivních (Komise rozhodčích ČMFS, 2010).

Pro udělení licence rozhodčího a zejména získání potřebného odznaku, je třeba splnění následujících podmínek:

1. Zajistit si lékařské potvrzení o tom, že je zdravý a může vykonávat funkci rozhodčího.
2. Splnit test z pravidel fotbalu a test z fyzické připravenosti. Tento test si stanovuje příslušná okresní komise rozhodčích (např. za 12 minut uběhnout 2400m).

Licence se rozhodčím uděluje podle řízení příslušné soutěže. Licence vyšší kategorie opravňuje rozhodčí řídit soutěže i nižší kategorie. Proto se může stát, že rozhodčí v sobotu řídí utkání I. ligy a v neděli rozhoduje utkání okresní úrovně.

1. A licence (I. a II. Liga)
2. B licence (ČFL, MSFL, Divize)
3. C licence (KFS)
4. D licence (OFS)
5. M licence (mladší 18-ti let)

Zájemci o funkci rozhodčího se přihlašuje na kterémkoliv okresním fotbalovém svazu, kde mu udělí první licenci. Nelichotivý věk pro ukončení kariéry „profesionálního“ rozhodčího je 45. Poté ale rozhodčí může žádat o následné přeřazení do nižších soutěží.

3 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

3.1 Formulace problému

Fotbalový rozhodčí je během utkání neustále vystavován psychickému a fyzickému tlaku od hráčů, trenérů a obecnstva. Pro odvedení kvalitního a objektivního výkonu je zapotřebí, aby měl rozhodčí optimální úroveň psychických i fyzických funkcí. To znamená, že by se měl z těchto hledisek pečlivě připravovat. Za důležitost považuji i otázku regenerace.

Otázkou je, do jaké míry se připravují z dlouhodobého i aktuálního hlediska, individuálně a na seminářích. Dále zdali rozhodčí více upřednostňují mentální přípravu nebo fyzickou, do jaké míry regenerují apod.

3.2 Cíl

Cílem mé diplomové práce byla komparace daných ukazatelů příprav fotbalových rozhodčích řídících I. a II. Gambrinus ligu. Komparace se týká roku 2009 a roku 2011.

3.3 Výzkumné otázky

- a) V jaké nejvyšší soutěži jste hrál?
- b) V kolika letech jste se stal rozhodčím?
- c) Jaké máte dosažené vzdělání?
- d) Jakou máte jazykovou vybavenost?
- e) Připravujete se na utkání?
- f) Zařazujete doplňkové sporty, jestli ano, které?
- g) Relaxujete po utkání?

3.4 Úkoly a postup práce

Ze zvolených cílů vyplynuly tyto úkoly:

1. prostudovat literaturu a dokumenty
2. zajisti časový harmonogram šetření
3. realizace šetření ověřenou anketou
4. zpracovat systému evidence dat
5. zpracovat výsledky deskriptivní statistikou
6. komparace testem dobré shody, chí kvadrát
7. zpracovat závěrečnou zprávu
8. předání výsledků práce komisi rozhodčích

4 METODIKA

4.1 Respondenti

Dotazníkového šetření se v roce 2009 i v roce 2011 zúčastnilo 20 fotbalových rozhodčích I. a II. Gambrinus ligy. V roce 2009 z 20 oslovených rozhodčích 7 vykonávalo funkci hlavního rozhodčího a 13 funkci asistenta rozhodčího. V roce 2011 z 20 oslovených rozhodčích 10 vykonávalo funkci hlavního a dalších 10 vykonávalo funkci asistenta rozhodčího.

4.2 Sběr dat

Pro naše šetření jsem zvolil metodu dotazování formou ankety. Anketu a otázky jsem sestavil na základě vlastní zkušenosti rozhodčího. Anketa se skládala ze čtyř částí, první část tvořily osobní a demografické údaje o uchazeči, druhou část tvořila příprava na sezónu i mimo ni. Třetí část byla tvořena výhradně otázkami přípravy na samotné utkání a poslední část se skládala z otázek, jakou činnost vyvíjejí rozhodčí po utkání. Otázky byly formulovány v kontextu s výzkumným záměrem. Celková anketa se nachází v Příloze č. 1.

4.3 Vyhodnocení dat

Pro zpracování dat jsem nejprve popsal základní matici – podle kategoriálních kódů. Souhrnná matice se nachází v Příloze č. 3.

Pomocí deskriptivní statistiky jsem graficky vyjádřil výsledky ankety. Grafy znázorňovaly aritmetické průměry, modus, medián, četnosti výskytu odpovědí a případně procenta.

Pro komparaci dotazníků z roku 2009 s rokem 2011 a zjištění statistické významnosti různých otázek, jsem užil statistické metody porovnání relativních četností a test dobré shody (chí kvadrát).

4.4 Management výsledků

Pro svůj výzkum jsem si zvolil skupinu rozhodčích řídících soutěže I. a II. Gambrinus ligy.

V březnu roku 2009 jsem si před distribucí ankety ověřil u komise rozhodčích ČMFS, zdali mohu provést u výše jmenovaných rozhodčích průzkum přípravy na utkání. Se souhlasem předsedy komise rozhodčích, sekretář komise rozhodčích sám obeslal emailem všech 65 rozhodčích I. a II. Gambrinus ligy. Všichni rozhodčí byli seznámeni za jakým účelem šetření probíhá a bylo jim vysvětleno, jak mají postupovat při vyplňování dotazníku. Na anketu odpovědělo 20 rozhodčích.

V září roku 2011 jsem provedl opět šetření skupiny rozhodčích I. a II. Gambrinus ligy. Před distribucí ankety jsem formou emailové komunikace žádal novou předsedkyni rozhodčích FAČR Dagmar Damkovou o možný průzkum a komparaci výsledků příprav rozhodčích s rokem 2009. Kontakt na paní předsedkyni jsem získal od svého kolegy, fotbalového rozhodčího. Po odsouhlasení předsedkyní rozhodčích jsem osobně obeslal 65 rozhodčích I. a II. Gambrinus ligy a vysvětlil jim účel šetření a postup vyplnění. Na anketu odpovědělo opět 20 rozhodčích.

Získané údaje jsem poté vyhodnotil a zpracoval do grafů v kapitole Výsledky.

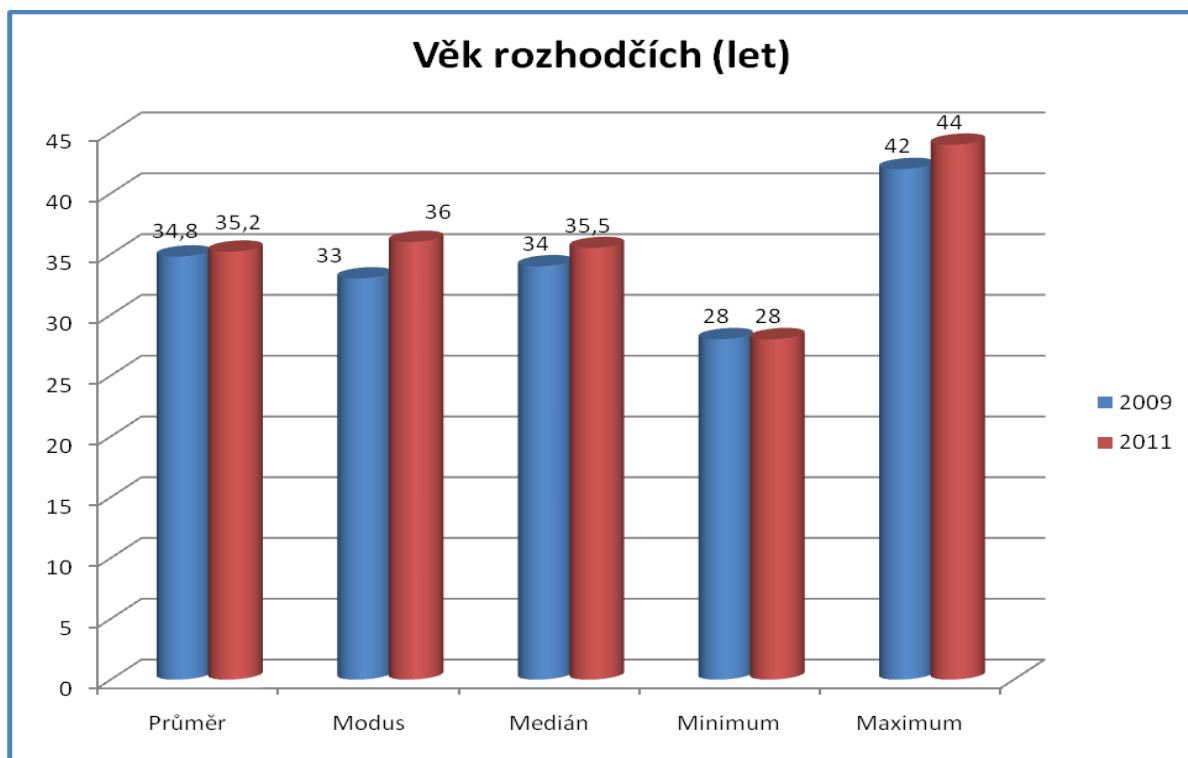
5 VÝSLEDKY

Výsledky jsou strukturovány podle charakteristických oblastí ankety. Z počátku se řeší otázky osobních a demografických údajů, dále oblast mimosezónní přípravy na utkání, příprava na samotné utkání a nakonec se řeší otázka odpočinku a regenerace.

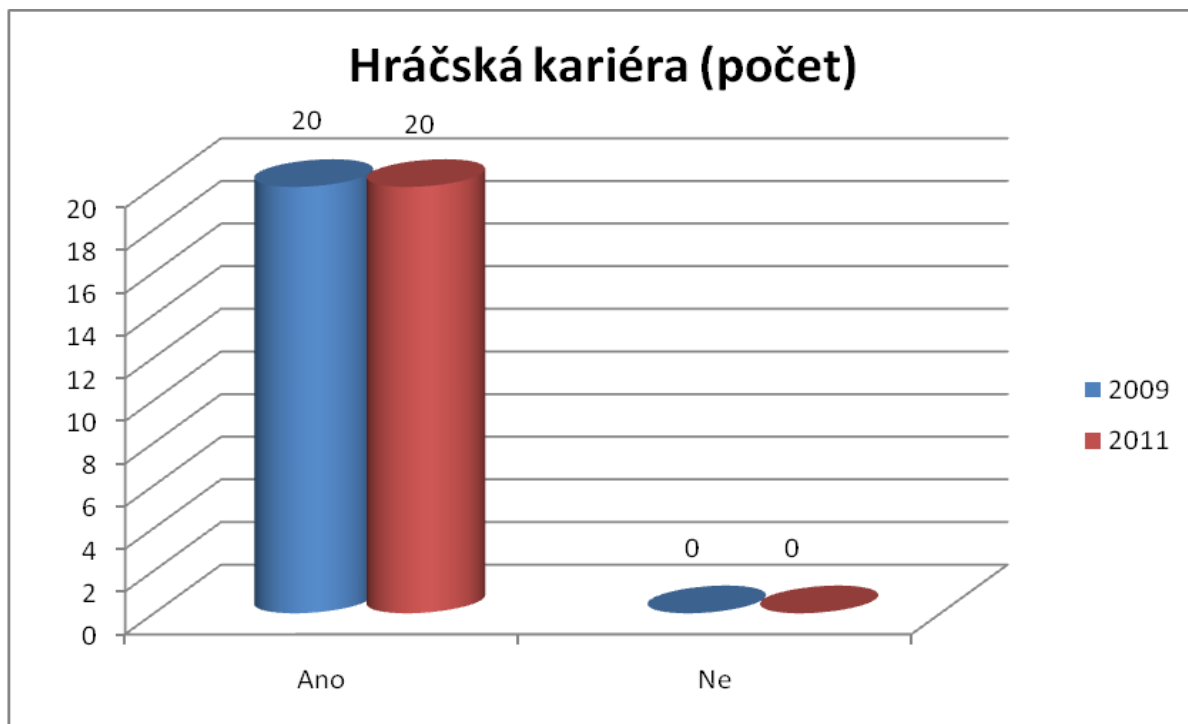
5.1 Osobní a demografická data

Jak je z výsledků patrné, ankety se zúčastnilo 20 rozhodčích, stejně jako v roce 2009. Rozdíl byl jen v počtu hlavních a asistentů rozhodčího. Tedy 10 hlavních rozhodčích a 10 asistentů rozhodčího (Obrázek 15). Věkový průměr se od roku 2009 jen nepatrně zvedl (Obrázek 6). Nejmladší rozhodčí v I. a II. Gambrinus lize měl 28 let, stejně jako v roce 2009. Můžeme předpokládat, že věk pro získání nejvyšší licence, která opravňuje řídit nejvyšší fotbalovou soutěž v České republice, je 28 let. Jak jsem již dříve zmínil, věk pro odchod do „rozhodcovského důchodu“ je 45 let. Jeden rozhodčí se v mé anketě tomuto věku také přiblížil. Můžeme tedy tvrdit, že věková pestrot účastníků ankety je značná, v průměru však nepřesáhla 35,2 let. Pestrost rozhodčích v anketě z roku 2011 je patrná i na počtu let, kolik řídí nejvyšší soutěž (Obrázek 14). Od nováčků až po rozhodčí matadory, kteří rozhodují ligové soutěže již 16 let.

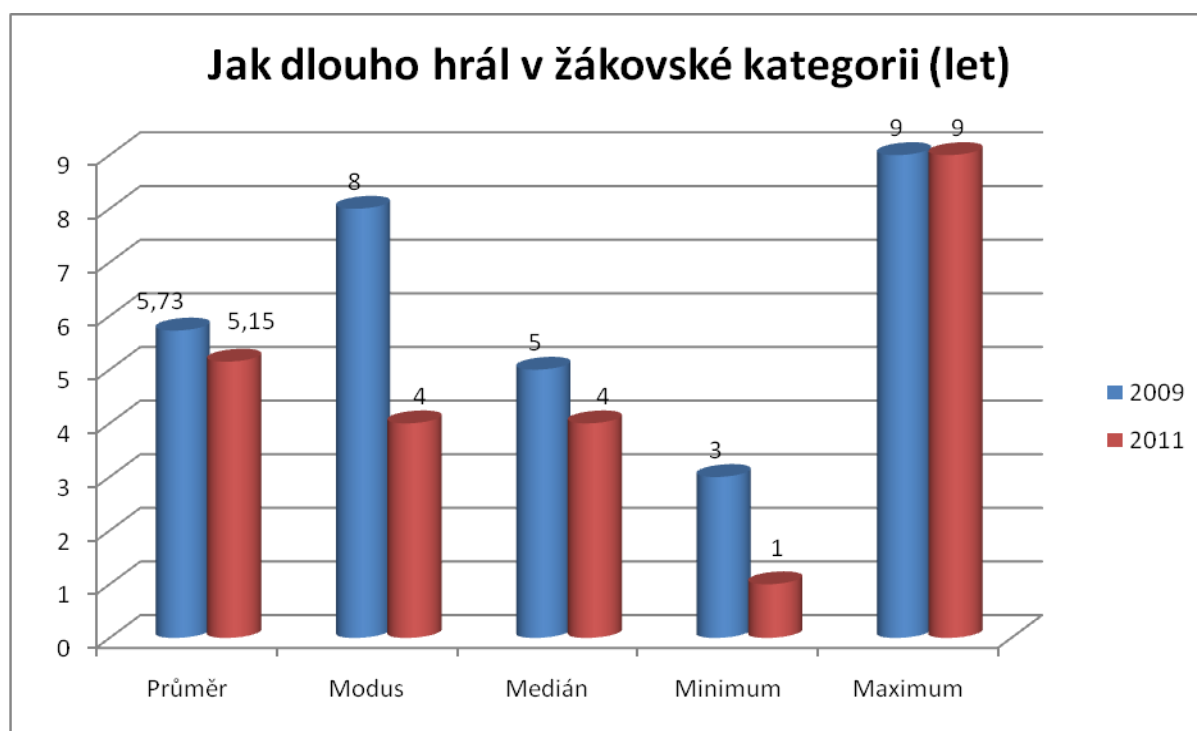
Všichni rozhodčí, jak jsem předpokládal, někdy v minulosti hráli nebo hrají fotbal (Obrázek 7). Žákovských soutěží se účastnili všichni rozhodčí (Obrázek 8). V dorostenecké kategorii to jde s počtem rozhodčích nahoru, byť jen o jednoho rozhodčího (Obrázek 9). Při komparaci s rokem 2009 je to ale v průměru stejné. Větší odchylky jsem zaznamenal v kategorii dospělých, kde oproti roku 2009 byl nárůst počtu rozhodčích o 2, kteří hráli nebo hrají v mužské kategorii. V průměru je to však snížení o jeden rok na 6,8 let (Obrázek 10). Tím se jeví, že s postupem času více rozhodčích inklinuje ke své profesi rozhodčího. Více se soustřeďují a připravují na své utkání jako rozhodčí.



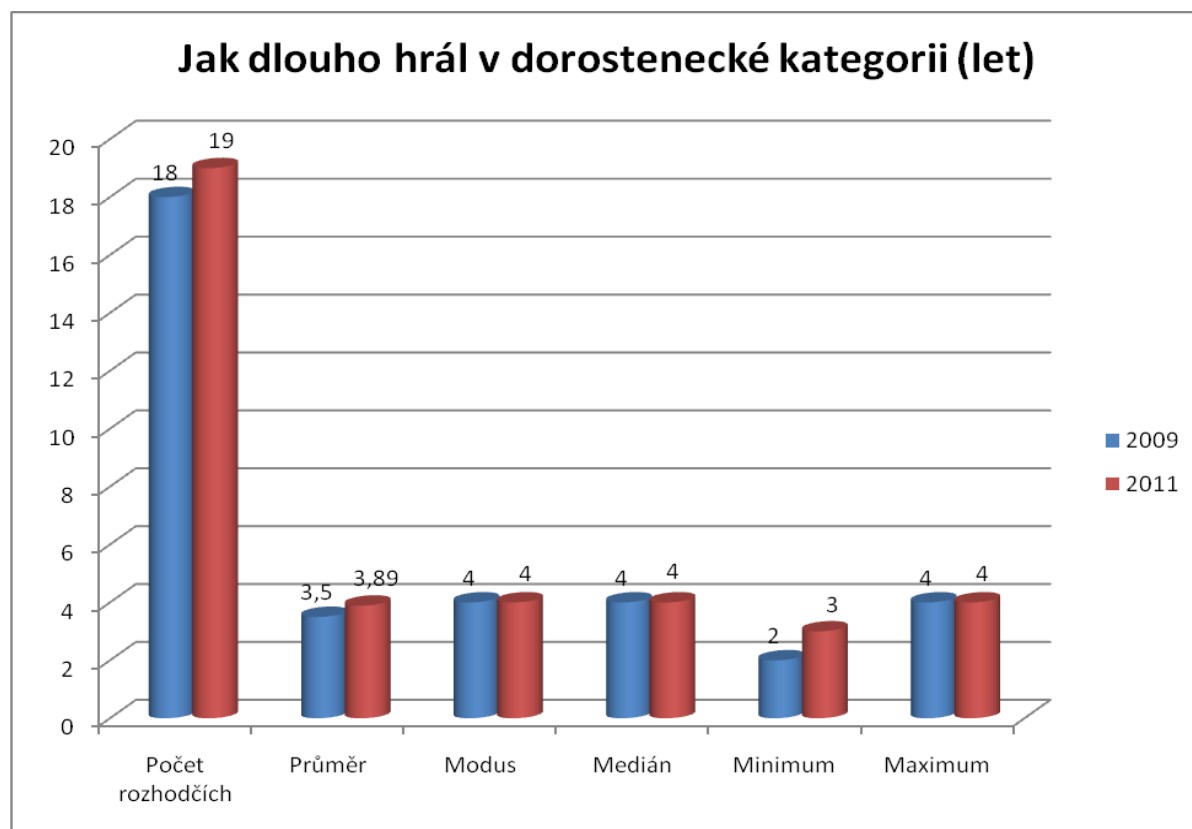
Obrázek 6. Věk rozhodčího



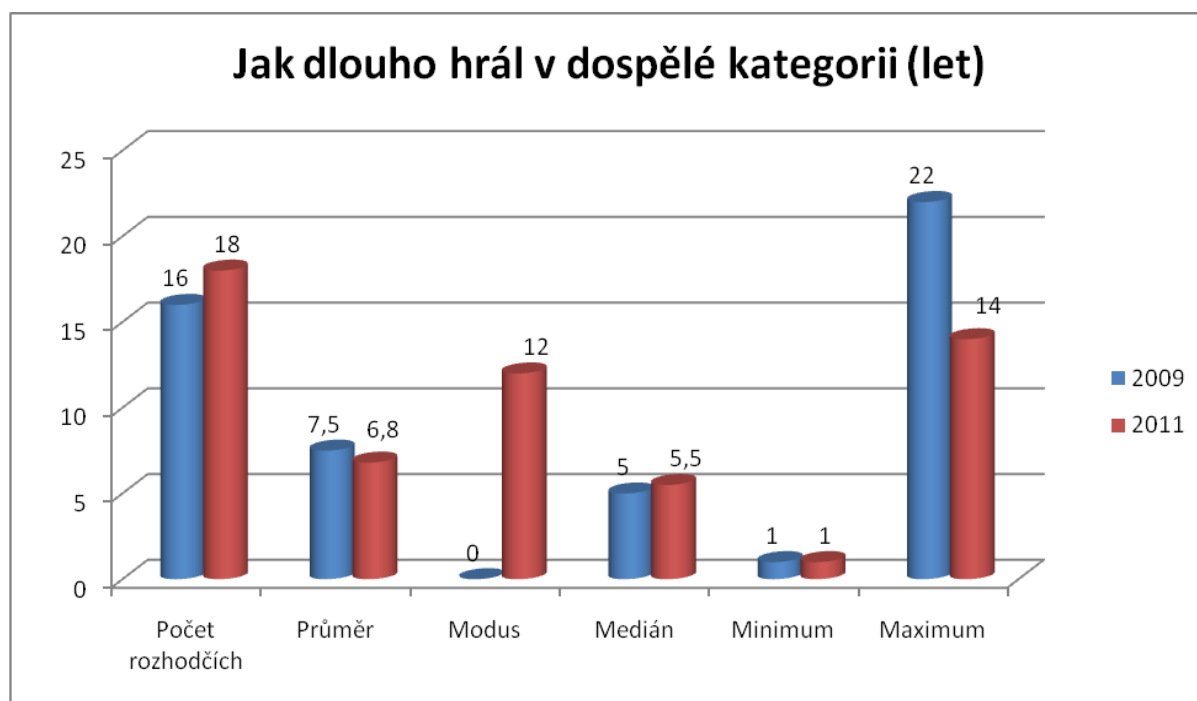
Obrázek 7. Hráčská kariéra



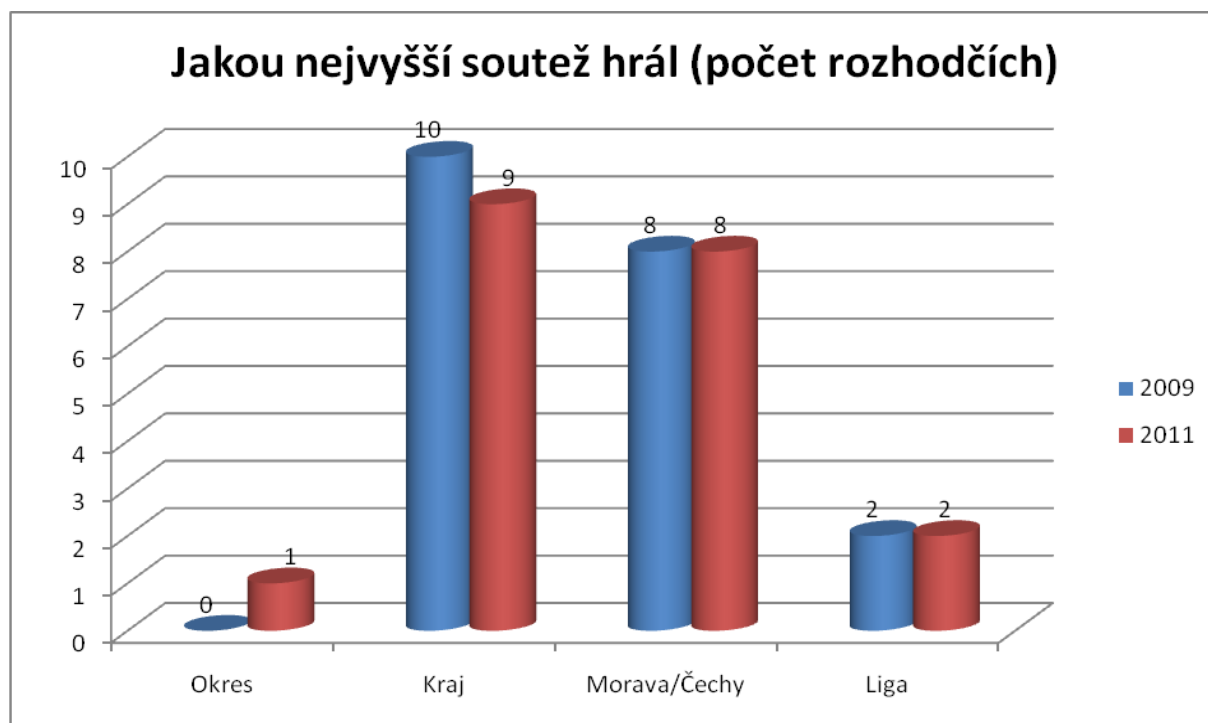
Obrázek 8. Jak dlouho hrál v žákovské kategorii



Obrázek 9. Jak dlouho hrál v dorostenecké kategorii

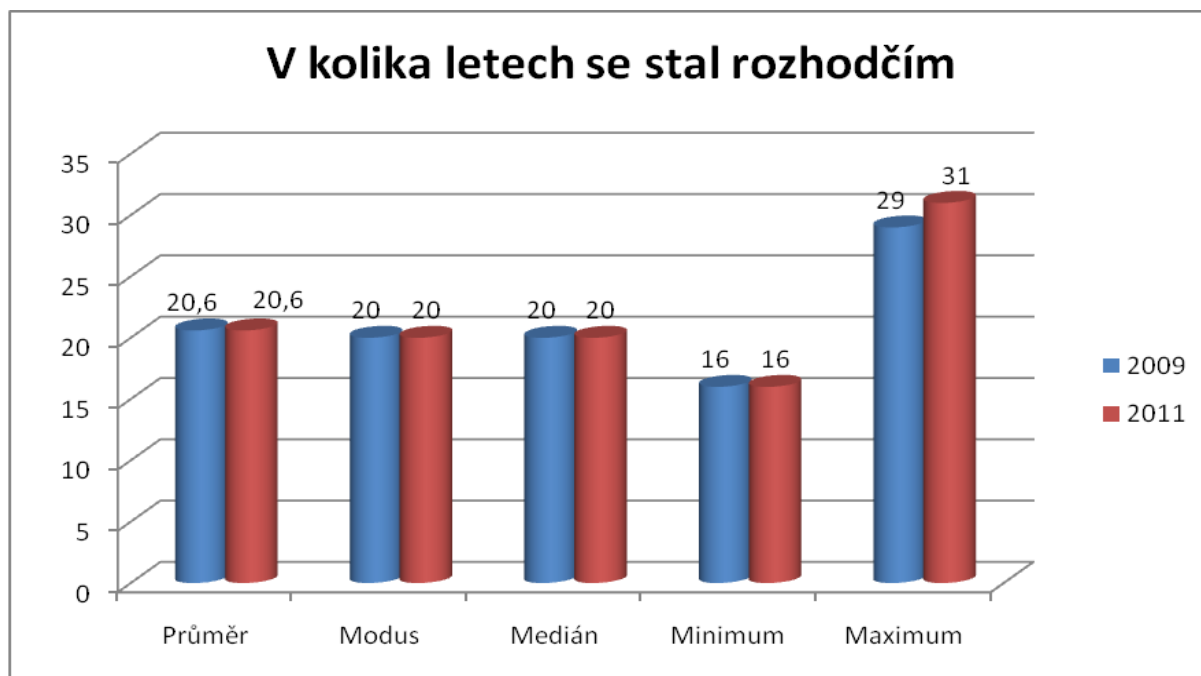


Obrázek 10. Jak dlouho hrál v dospělé kategorii

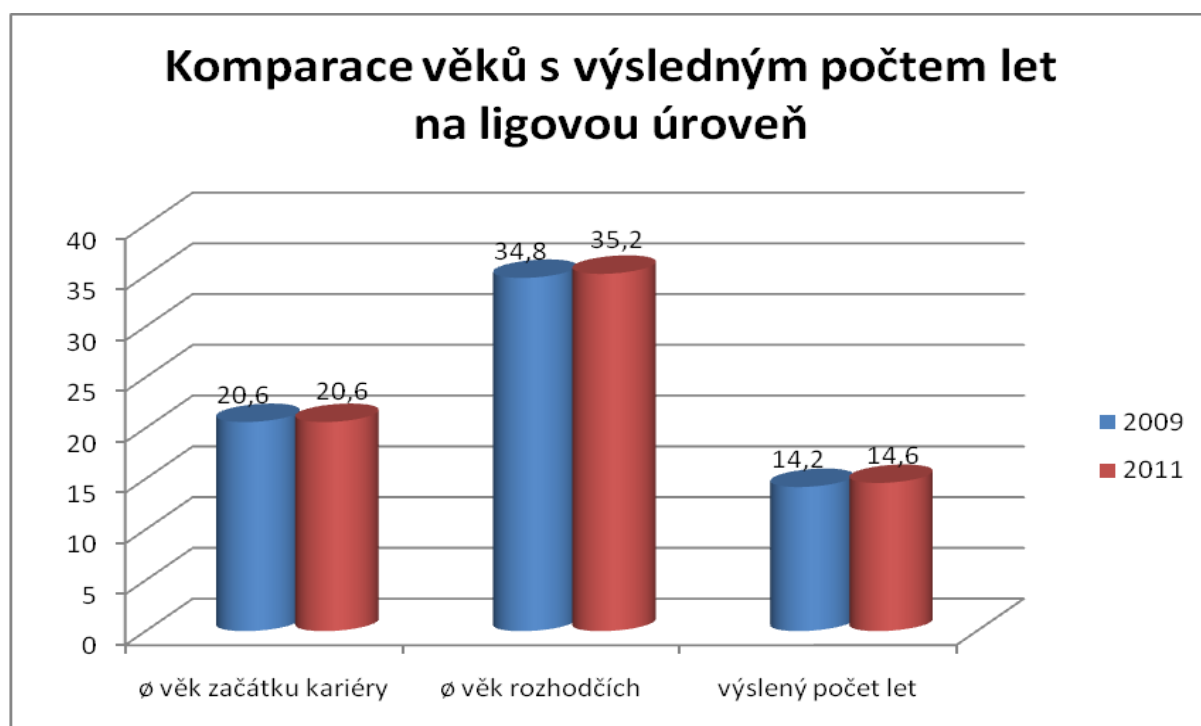


Obrázek 11. Jakou nejvyšší soutěž hrál

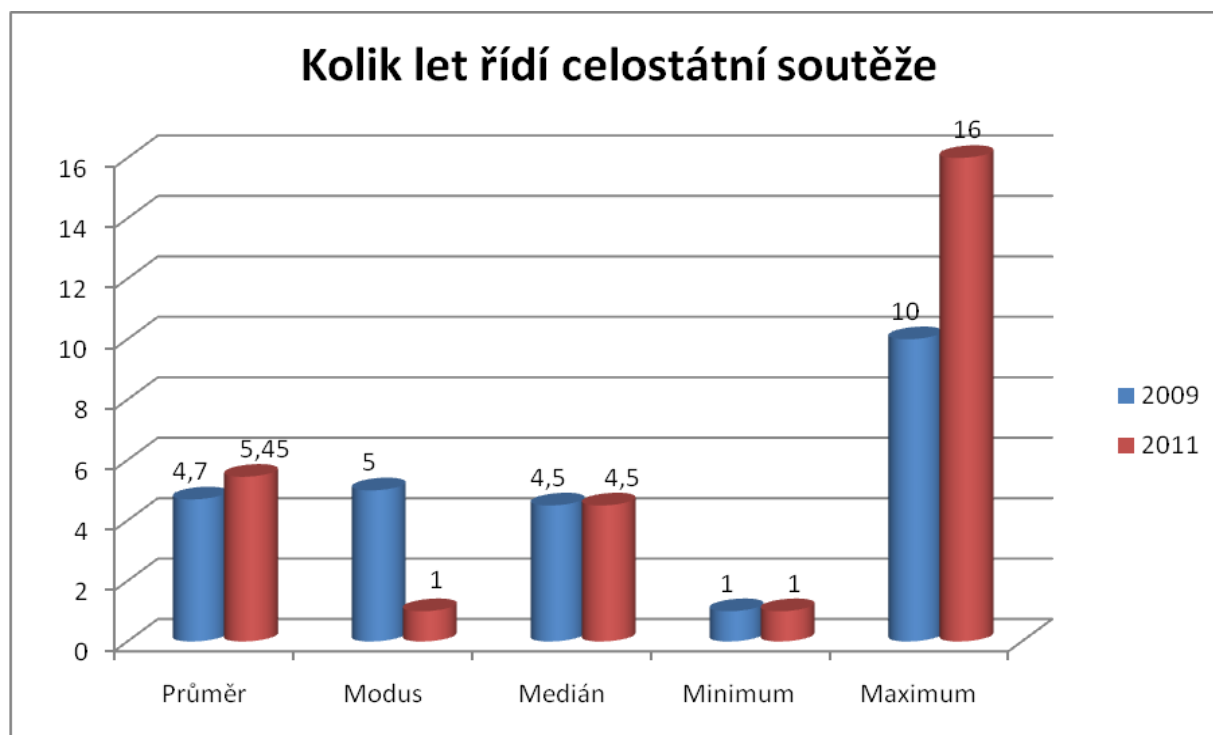
Naprosto totožný se jeví start rozhodcovské kariéry. V průměru začínali dotázaní respondenti soudcovat ve 20,6 letech (Obrázek 12). V komparaci s rokem 2009 je to naprosto stejný věk. Když porovnáme průměrný věk rozhodčího z aktuální ankety roku 2011 s průměrným věkem rozhodčího kdy začínal, tedy $\bar{x}$ věk 35,2 let s $\bar{x}$ věkem kdy začínal 20,6 let, dostaneme cca 15 let. Za tento věk je v tuto chvíli možné se vypracovat až do nejvyšších pater českých soutěží (Obrázek 13).



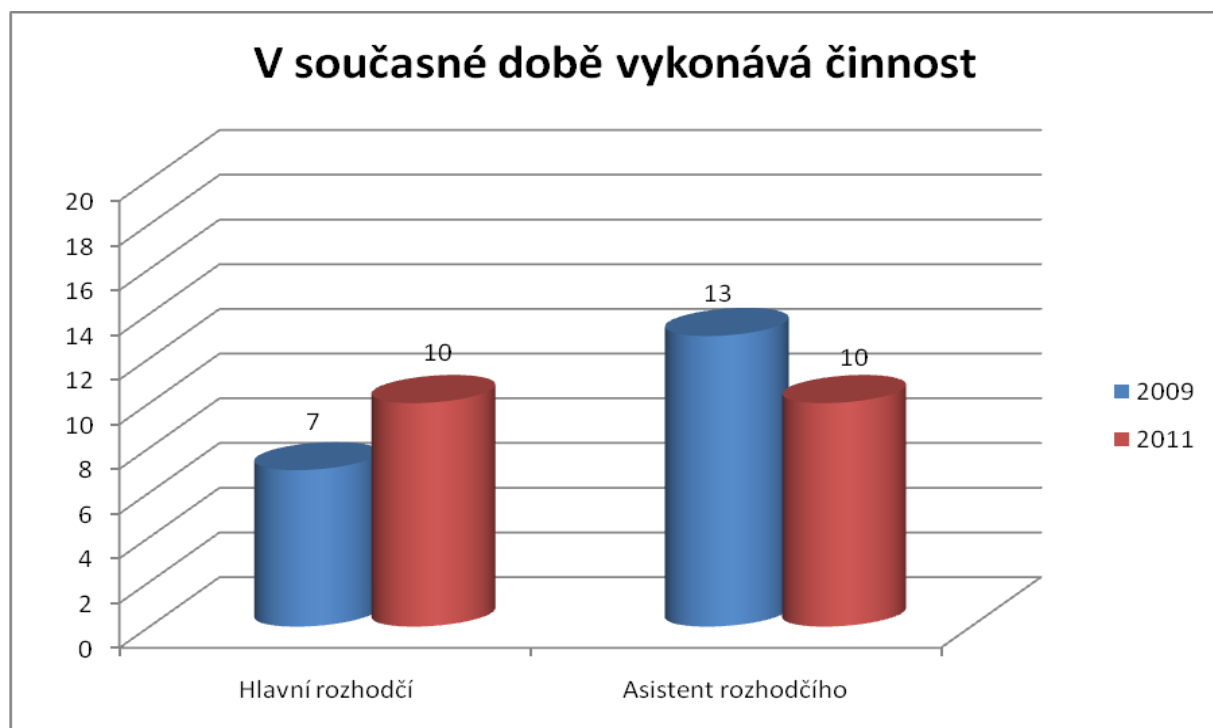
Obrázek 12. V kolika letech se stal rozhodčím



Obrázek 13. Srovnání průměrných věků s výsledným počtem let na liguovou úroveň



Obrázek 14 Kolik let řídí celostátní soutěže

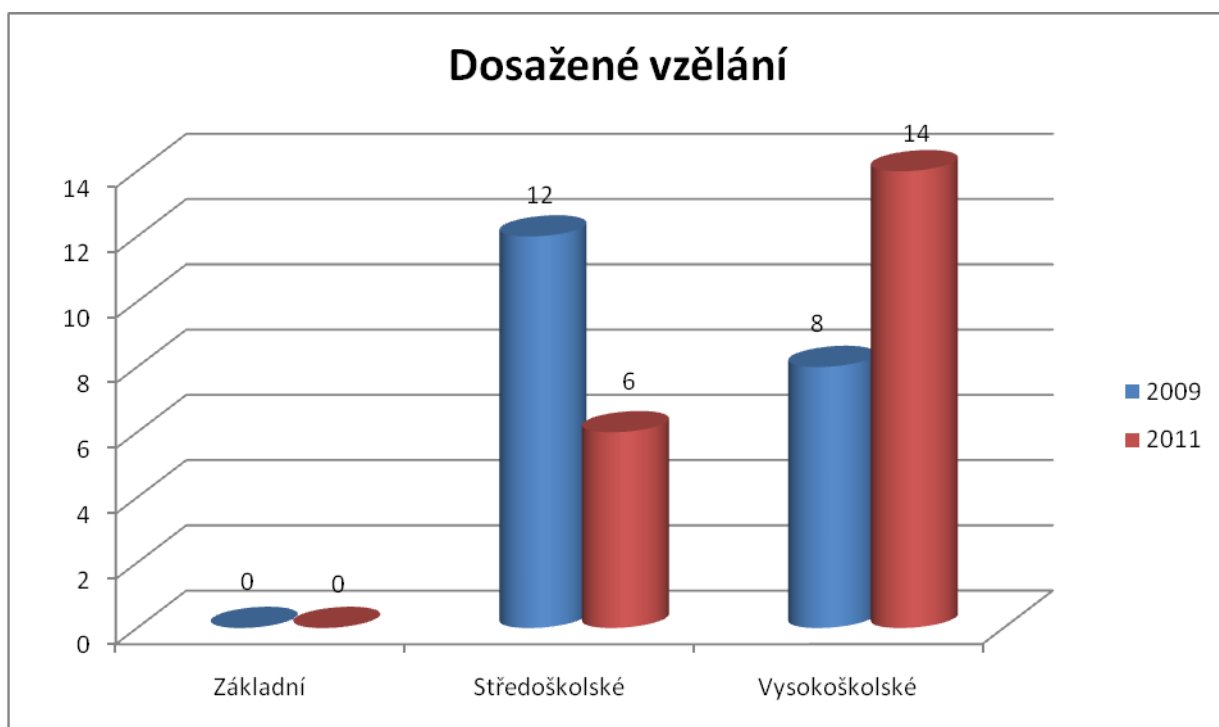


Obrázek 15. Jakou funkci vykonává

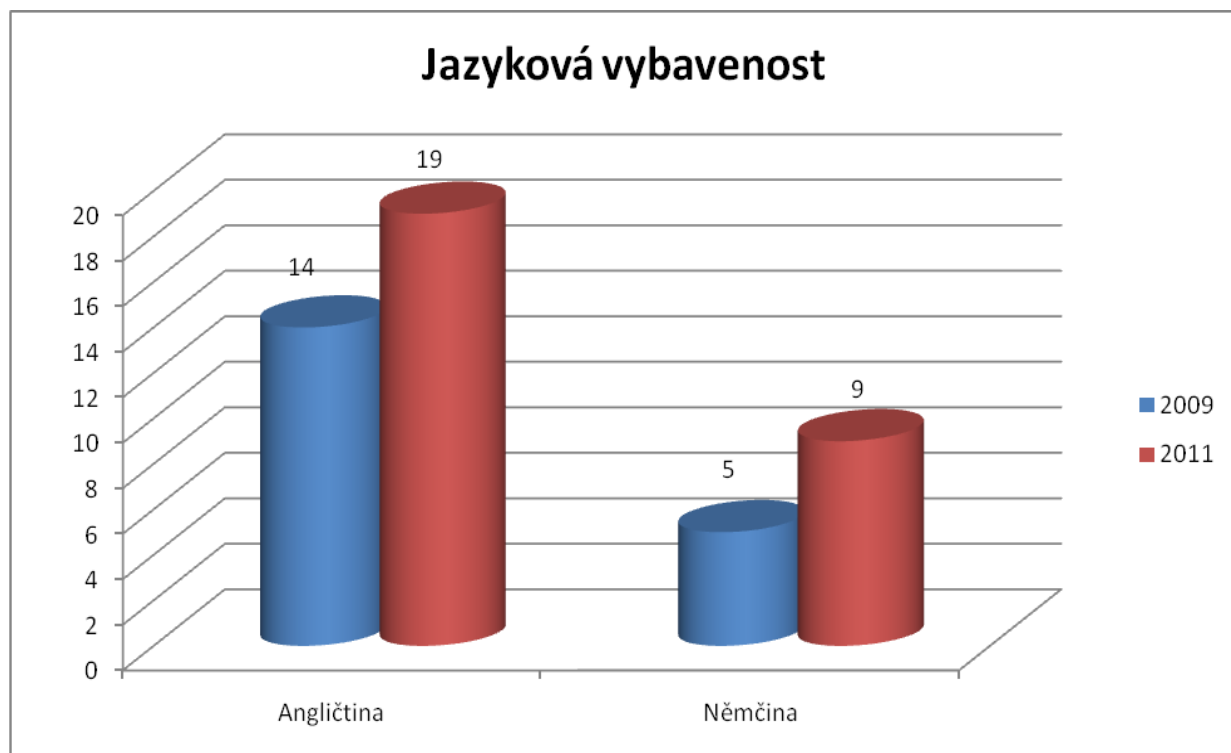
Statisticky významnou se stala otázka dosaženého vzdělání (Obrázek 16). Při užití testu dobré shody (chi kvadrát), jsem zjistil, že v roce 2009 získalo vysokoškolské vzdělání jen 8 rozhodčích z 20. Ale v roce 2011 to již bylo 14 rozhodčích z 20. Je tedy možné se domnívat, že komise rozhodčích klade velký důraz na vzdělání. Sami rozhodčí chtějí být vzdělanější.

V nastoleném trendu pokračují i při otázce jazykového vybavení (Obrázek 17). Při porovnání relativních četností je otázka jazykového vybavení opět statisticky významná. Nárůst rozhodčích, kteří ovládají anglický jazyk, je o 5 rozhodčích více než v roce 2009, tedy 19. Můžeme tedy říci, že skoro všichni rozhodčí umí anglicky. Nárůst je patrný u německého jazyka z 5 na 9 rozhodčích. Při procentuálním vyjádření, kolik jazyků rozhodčí ovládají, je patrný nárůst u ovládání dvou jazyků z 30% na 65% (Obrázek 18).

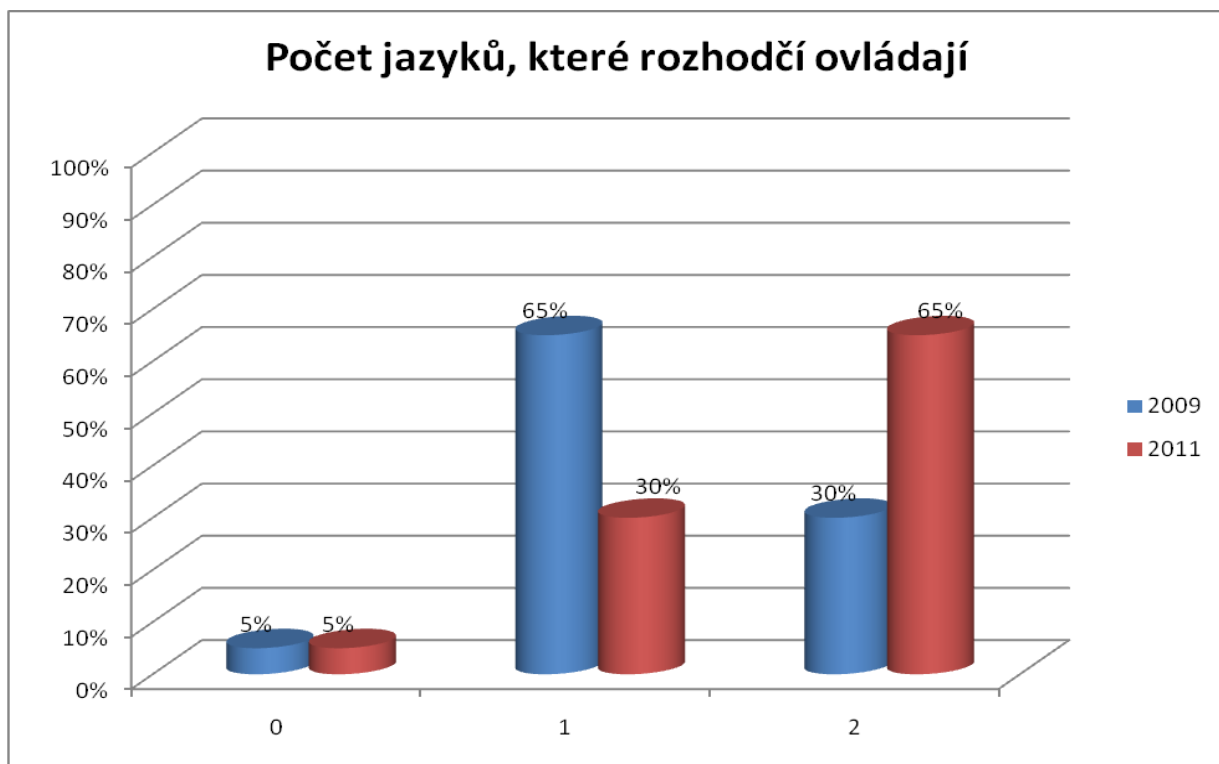
V otázce charakteru zaměstnání spatřujeme, že rozhodčí se více upínají na práci, která není do jisté míry časově náročná. Být manažerem, na rozdíl od směnného technického či mechanického provozu, je důležité v otázce plánování časového období na trénink, přípravu a samotné utkání. Tedy v roce 2009 3 rozhodčí měli manuální charakter práce a 3 technický charakter práce. Nyní v roce 2011 je to naopak nárůst právě v manažerské a pedagogické činnosti (Obrázek 19).



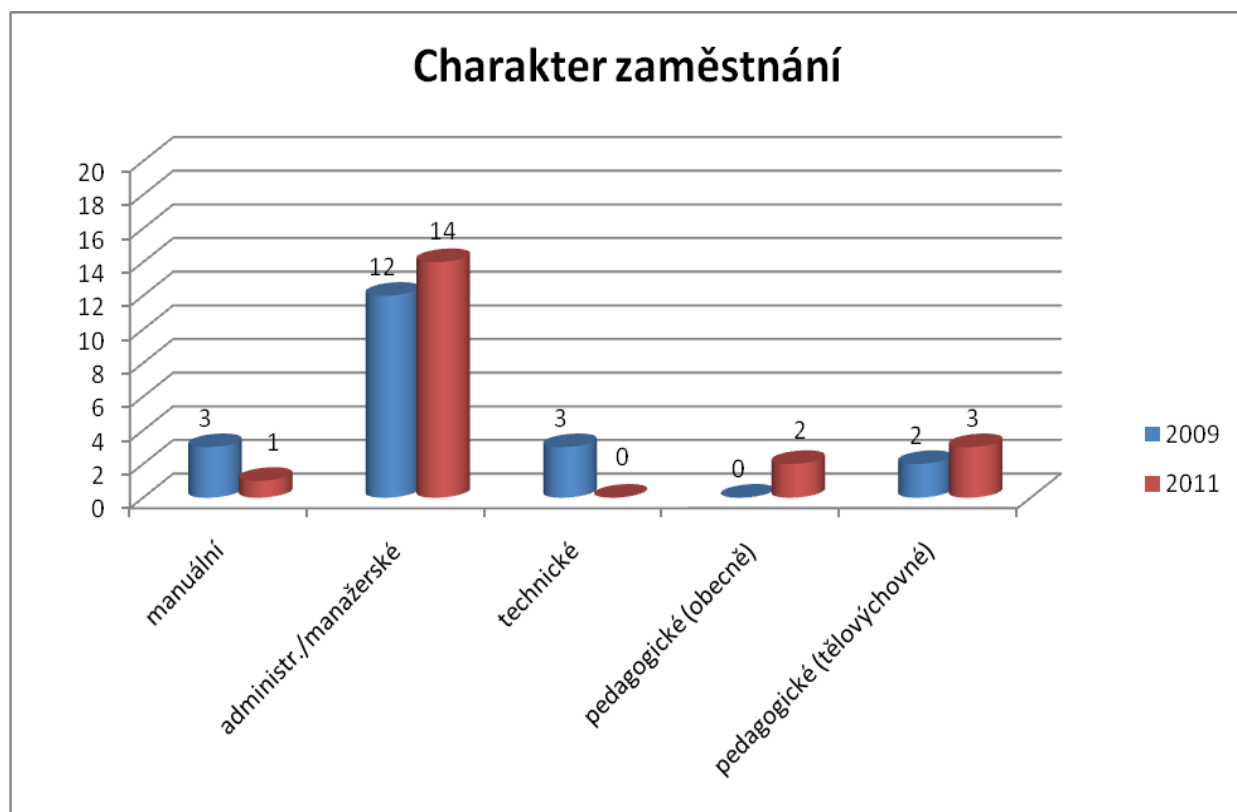
Obrázek 16. Dosažené vzdělání



Obrázek 17. Jazyková vybavenost



Obrázek 18. Procentuální vyjádření počtu jazyků, které rozhodčí ovládají



Obrázek 19. Charakter zaměstnání

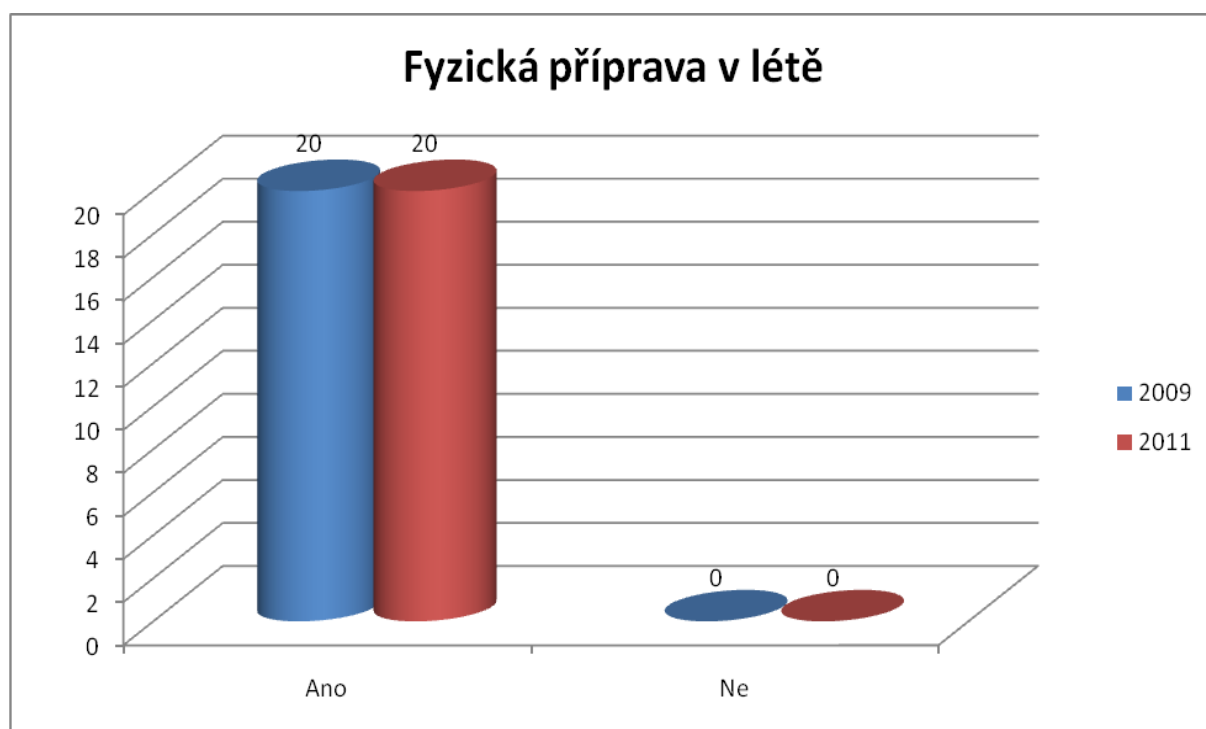
5.2 Příprava na sezónu, v sezóně

V sekci fyzické přípravy jsem předpokládal, že všichni rozhodčí se budou připravovat jak v létě, v zimě, tak i v sezóně. Skutečnost to potvrdila (Obrázek 20, 24, 28).

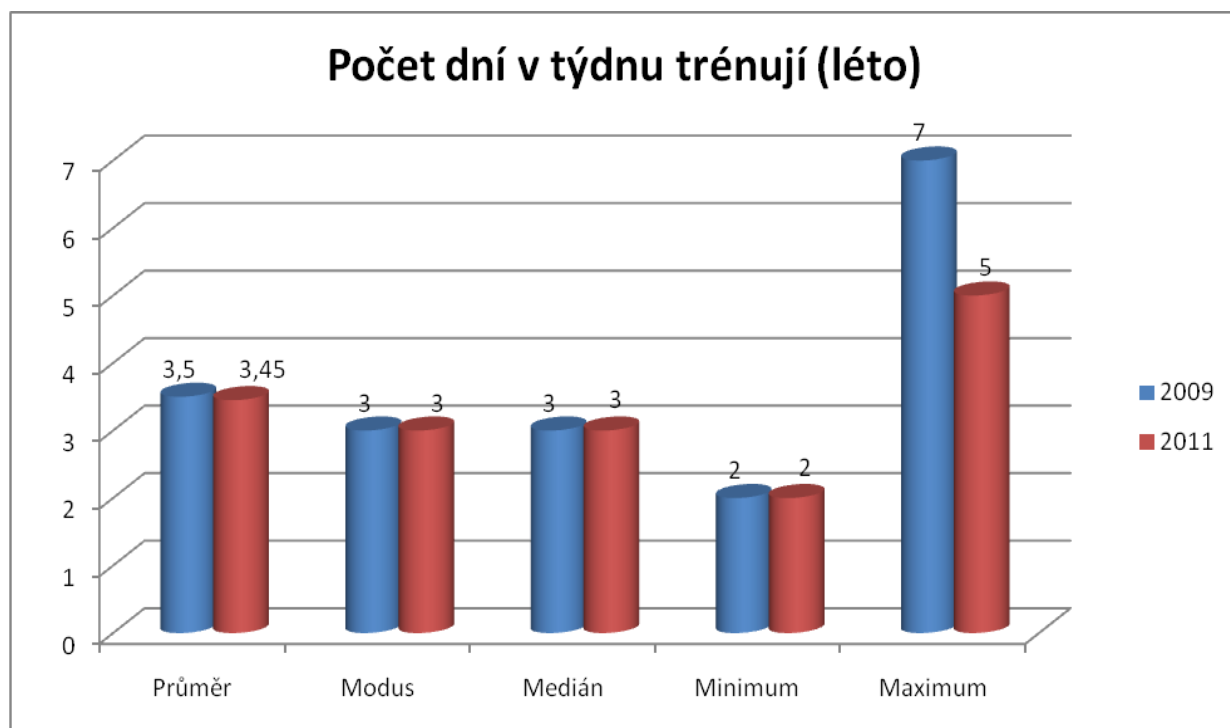
V průměru se v létě, v zimě i v sezóně připravují přibližně 3 dny (Obr. 21, 25, 29). Což si myslím, že je dostačující čas na to, být dobře připraven k utkání. Oproti roku 2009, kdy jeden „rozhodcovský entuziasta“ trénoval 7x týdně v létě, v zimě a v sezóně, se již nevyskytuje. V roce 2011 však jeden rozhodčí uváděl hodnotu 5 dní tréninku za týden. I takto hodnota se mi jeví jako kontraproduktivní. Z hlediska procentuálního vyjádření množství sportů, které rozhodčí provádějí v létě, nastala změna oproti roku 2009 v inklinaci spíše ke čtyřem druhům sportů a to u více jak poloviny rozhodčích (Obrázek 23). Rozhodčí spíše směřují od běhání k cyklistice (Obrázek 22).

V zimní pauze reflektujeme odklon od běhání, stejně jako v létě. Ve srovnání s rokem 2009 z 19 rozhodčích na 17 v roce 2011 (Obrázek 26). Zimní období je pro většinu sportovců nepopulární část přípravy, proto více upřednostňují halové sporty. Důkazem je to v roce 2011, kdy více rozhodčích inklinuje ke squashi a odbíhá od tradičních zimních sportů, hokeje a běhu na lyžích (Obrázek 26).

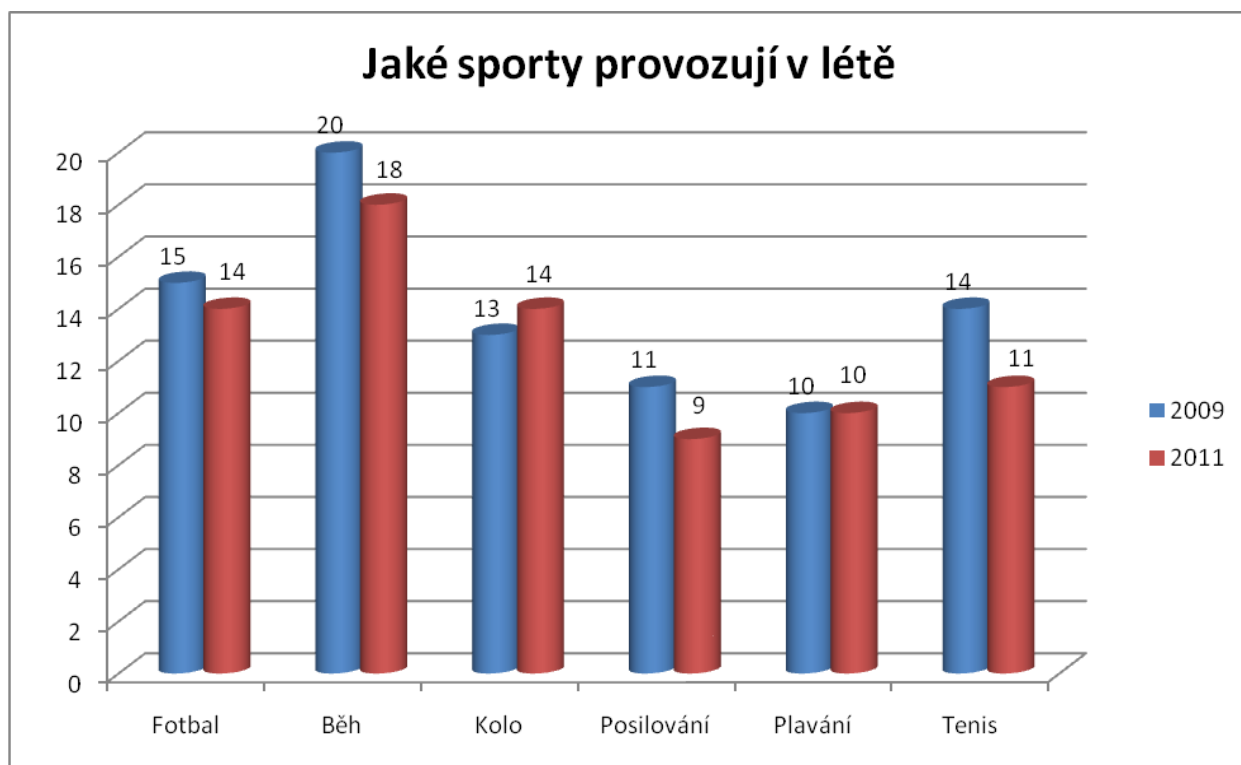
V průběhu sezóny rozhodčí trénují v podstatě stejný počet dní jako v roce 2009, čili v průměru 3 dny. Což se jeví jako optimální. A v závislosti na povolání jako dostačující (Obrázek 29).



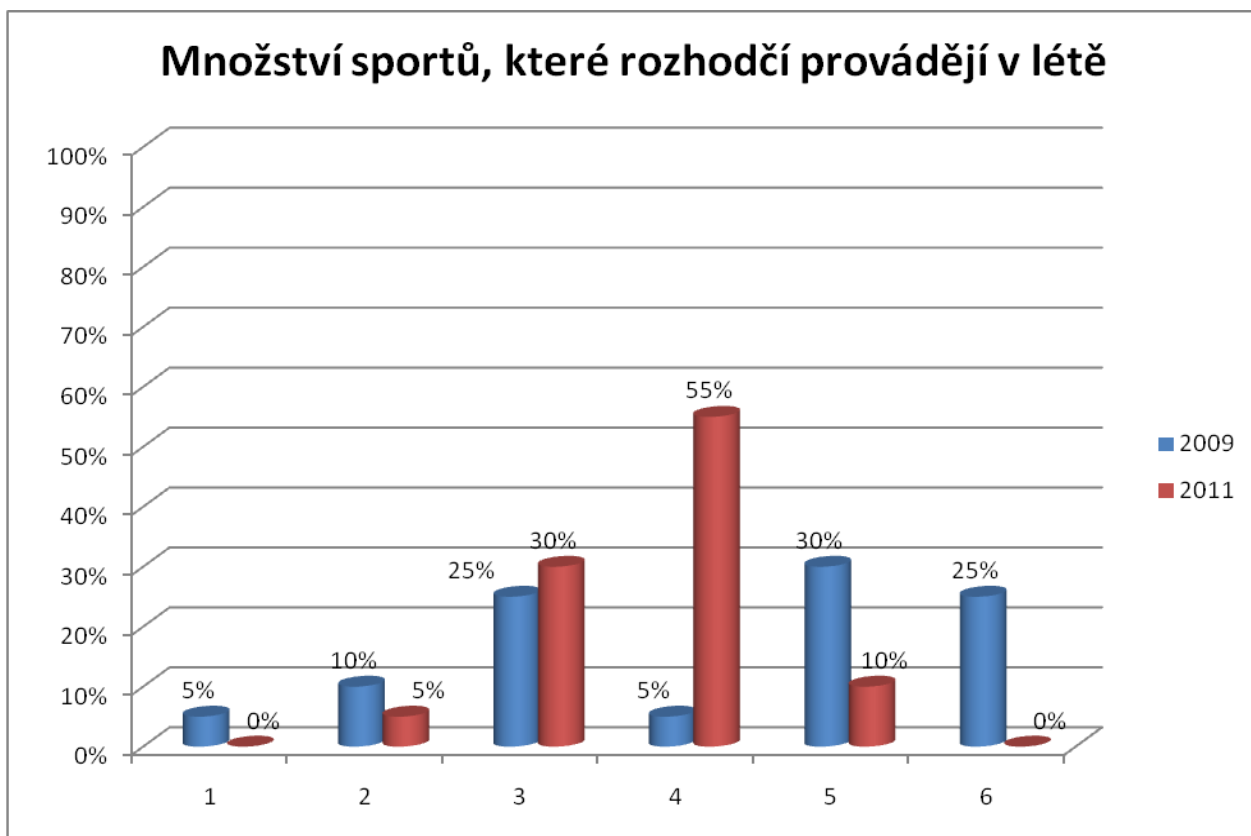
Obrázek 20. Fyzická příprava v létě



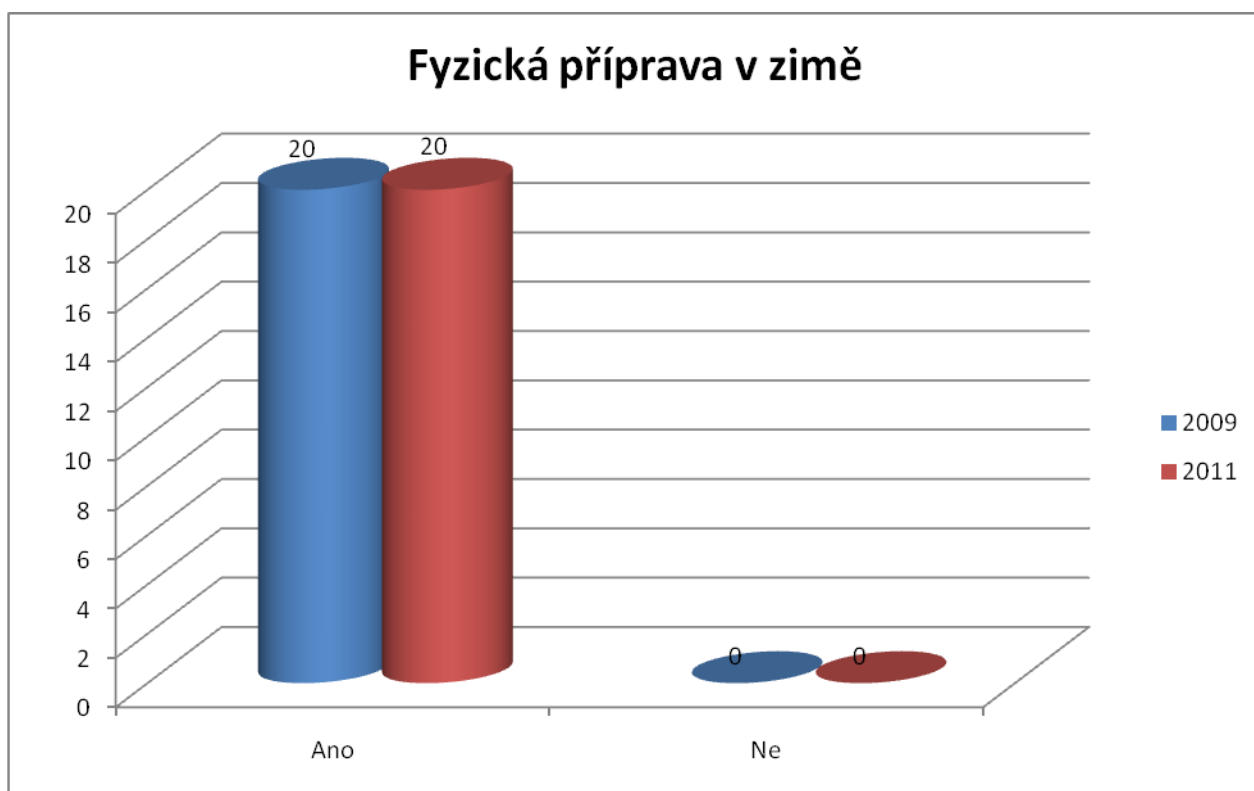
Obrázek 21. Počet dní v týdnu v létě, kdy rozhodčí trénují



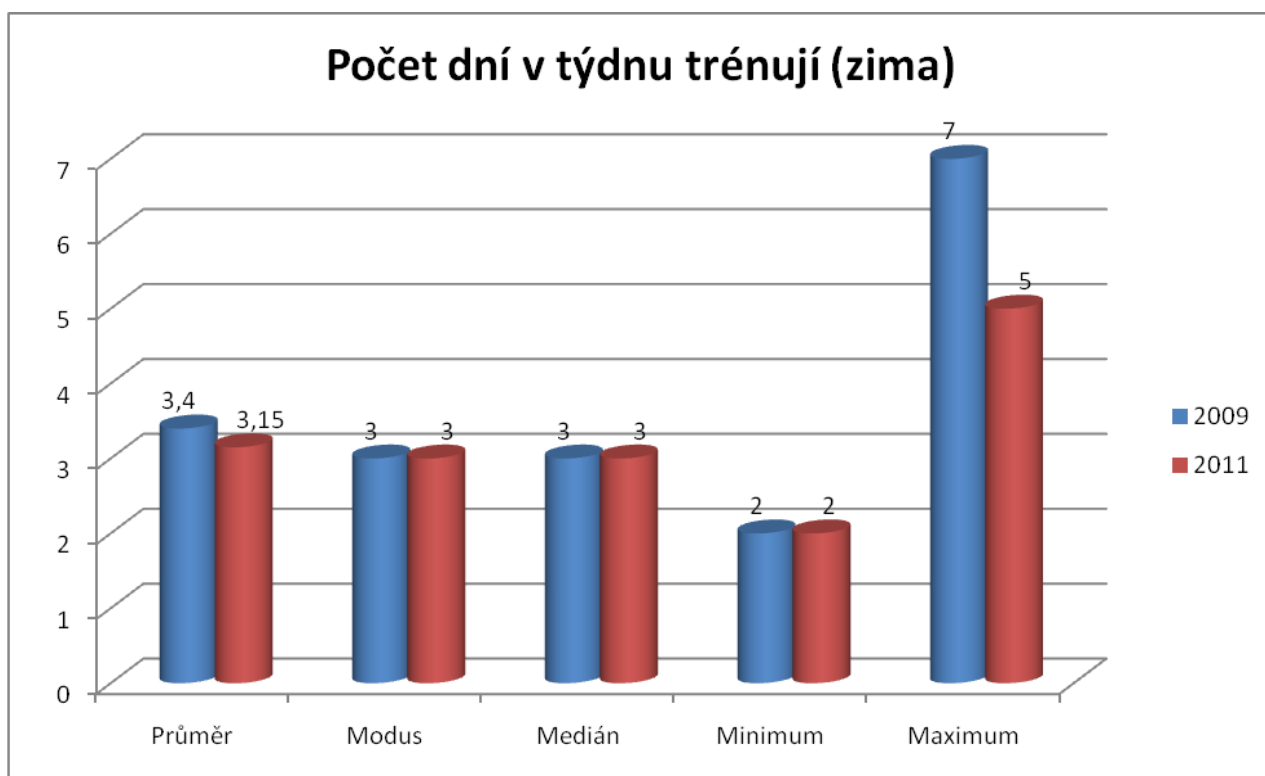
Obrázek 22. Jaké sporty provozují v létě



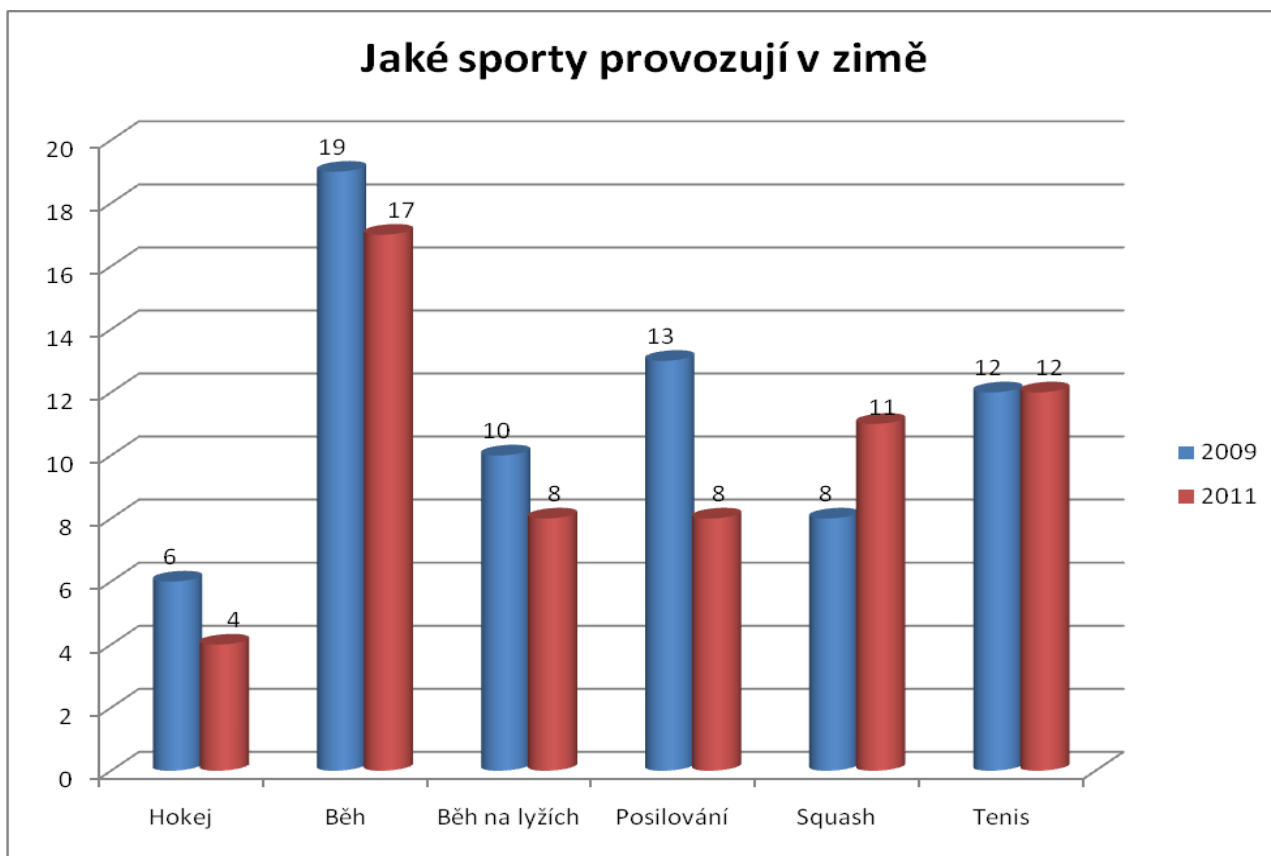
Obrázek 23. Procentuální vyjádření množství sportů, které rozhodčí provádějí v létě



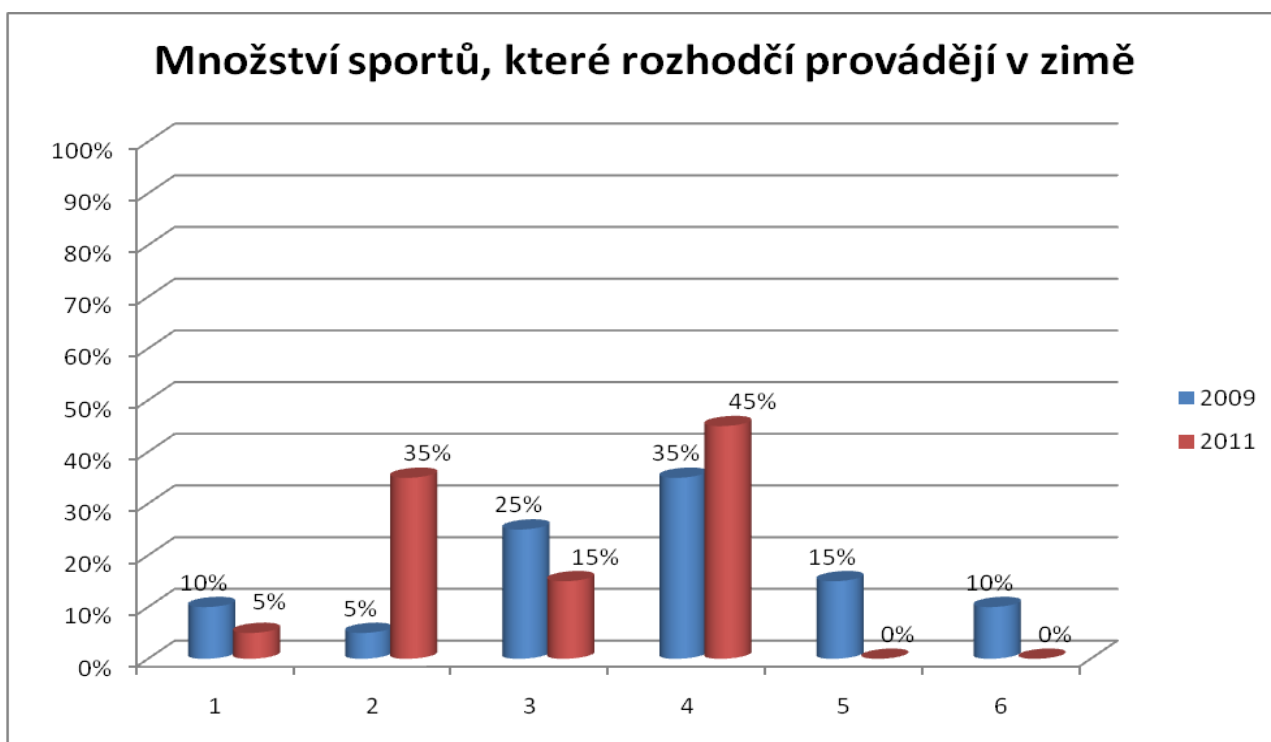
Obrázek 24. Fyzická příprava v zimě



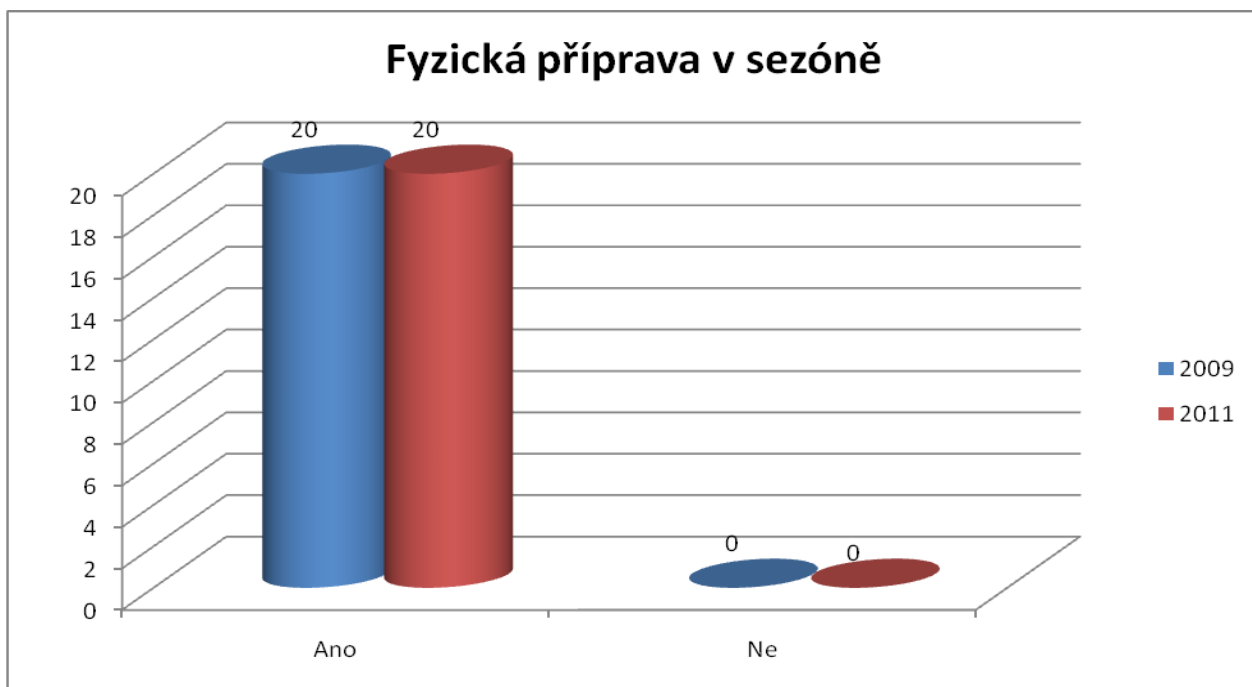
Obrázek 25. Počet dní v týdnu v zimě, kdy rozhodčí trénují



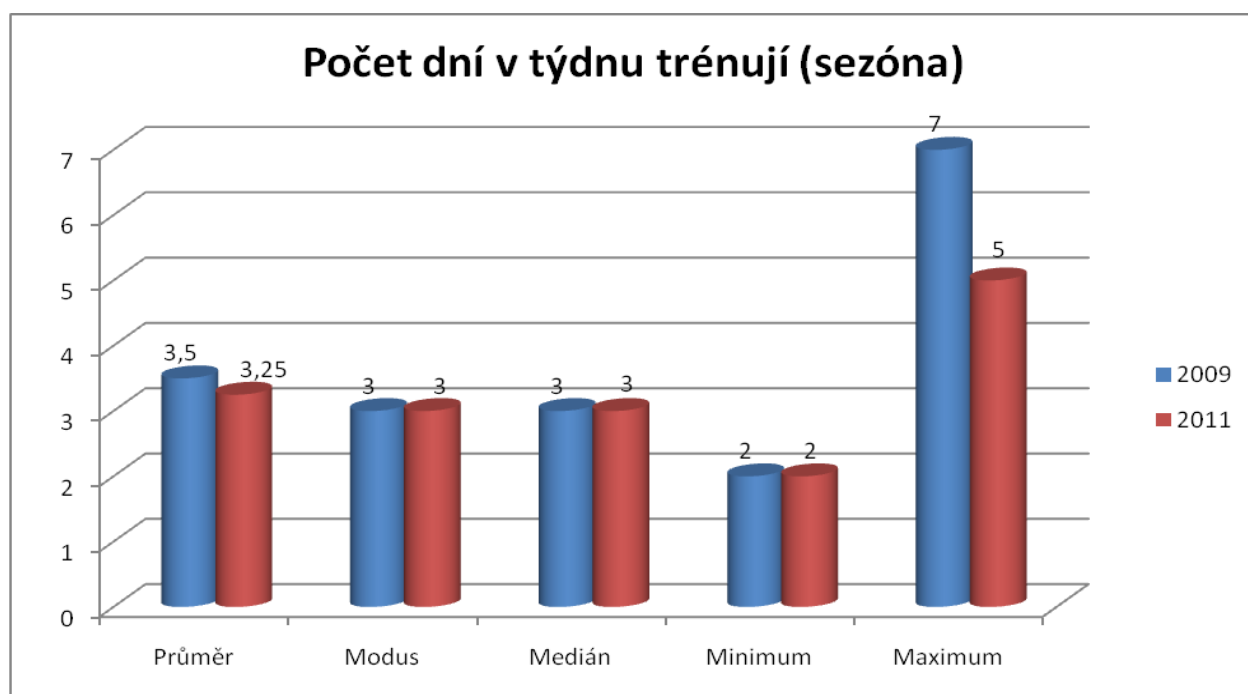
Obrázek 26. Jaké sporty provozují v zimě



Obrázek 27. Procentuální vyjádření množství sportů, které rozhodčí provádějí v zimě



Obrázek 28. Fyzická příprava v sezóně



Obrázek 29. Počet dní v týdnu v sezóně, kdy rozhodčí trénují

V odpovědích na otázky, zda rozhodčí sledují v televizi fotbalová utkání a rozhodčího, odpovídali všichni stejně jako v roce 2009, tedy ano, sledují (Obrázek 30, 31). Tento výsledek je dán tím, že všichni rozhodčí chtějí být v obraze, chtějí se učit od svých kolegů v České republice nebo v zahraničí, chtějí diskutovat o možných složitých situacích.

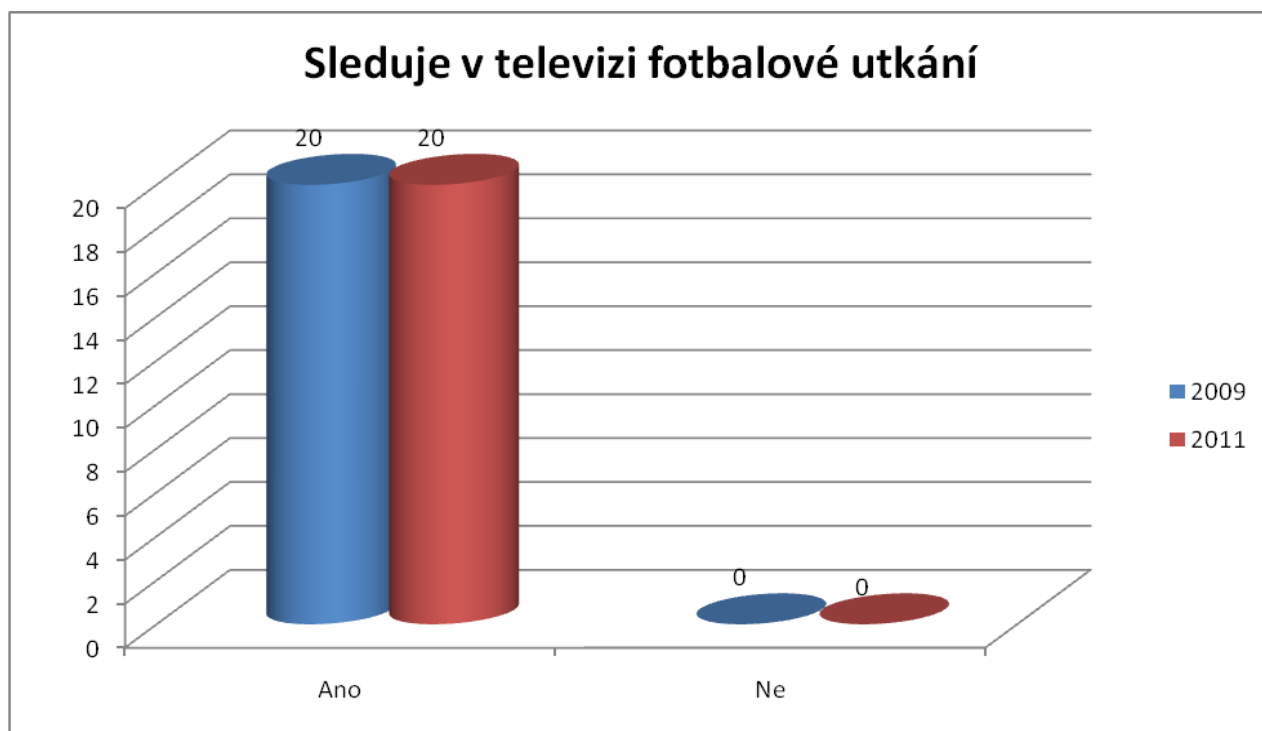
Na teoretická přezkoušení, která se konají každého čtvrt roku, se připravují svědomitěji než v roce 2009. Každý týden průběžně odpovíděli v roce 2011 4 rozhodčí, na místo 1 v roce 2009 (Obrázek 32). Tento výsledek nám navozuje skutečnost, že v roce 2009 se konala teoretická přezkoušení jen 2x do roka. V roce 2011 se konají 4x ročně. Z toho plyne, že komise se snaží přimět rozhodčí, aby pravidla ovládali bravurně a byli dostatečně připraveni na neobvyklé situace.

5.3 Příprava na utkání

Změnu oproti roku 2009 zaznamenala otázka, kdy se rozhodčí dozvídají obsazení na utkání (Obrázek 33). V roce 2009 to byly 2 dny před, v roce 2011 jsou to 3 dny před, avšak nezaznamenáváme žádnou změnu v následujících odpovědích (Obrázek 34, 35). Můžeme se však domnívat, že získání informace kam pojede rozhodčí o víkendu řídit utkání o den dříve, vede k důslednější přípravě, a proto před utkáním více rozhodčích necítí žádné napětí (Obrázek 37). Pro úplnost v roce 2009 to byl 1 rozhodčí, v roce 2011 již 4 rozhodčí.

Co mne v roce 2009 překvapilo, byla odpověď na otázku, zda vyjíždějí rozhodčí na utkání s předstihem (Obrázek 36). 2 rozhodčí odpověděli, že nikoliv. V roce 2011 již všichni dotázaní respondenti odpověděli, že na utkání vyjíždějí s dostatečným předstihem. Při dnešních podmínkách, které panují na silnicích, se zdá opravdu rozumné vyjíždět na utkání s dostatečným předstihem. Přijet na utkání pozdě se rozhodčí vystavuje nepříjemným komplikacím a na přípravě k utkání nebo psychickém stavu to rozhodčímu sil nepřidá.

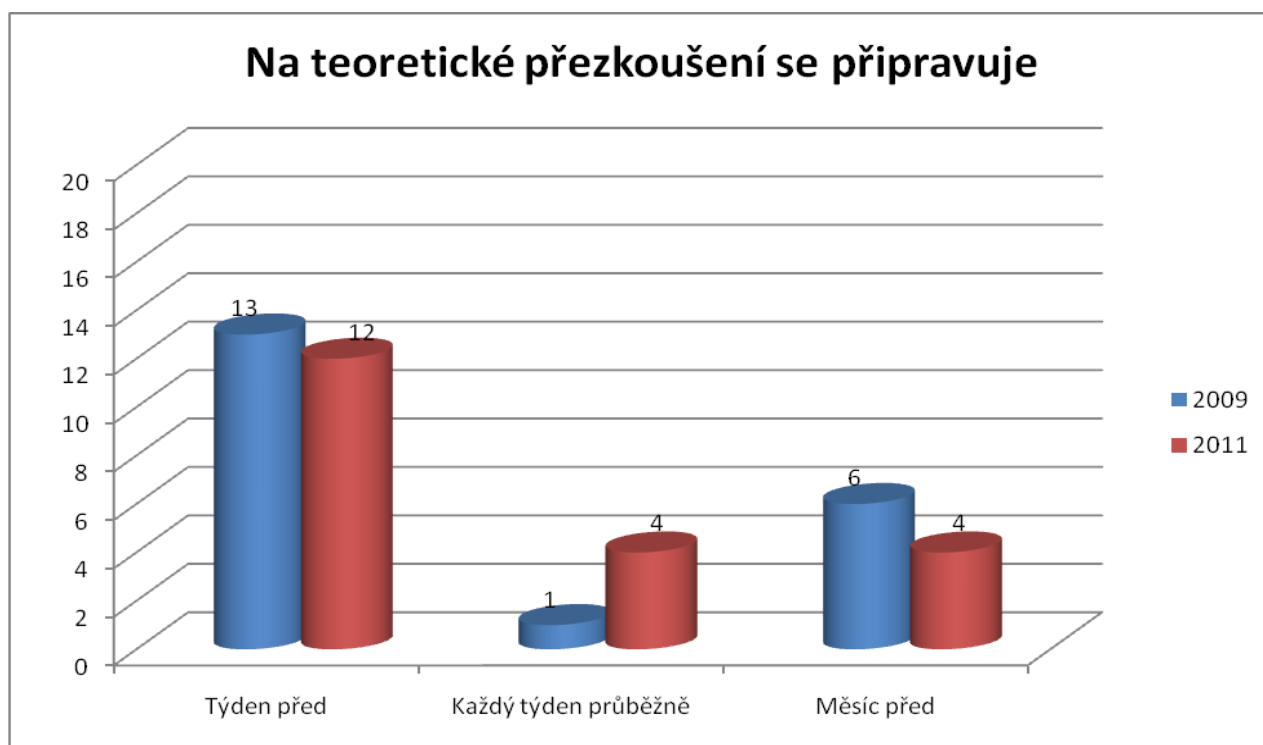
Ke změně v odpovědích dochází v otázce s kým se raději rozhodčí rozcvičují (Obrázek 38). Raději sám se rozcvičuje o 2 rozhodčí více než v roce 2009. Můžeme si to vyložit buď tím, že mezi rozhodčími vzniká rivalita, ba dokonce nedůvěryhodnost ve svého kolegu. Více se ale přikláním k názoru, že rozhodčí se lépe koncentruje na utkání, když je sám a nechce být rozptylován ostatními kolegy.



Obrázek 30. Sleduje v televizi fotbalové utkání



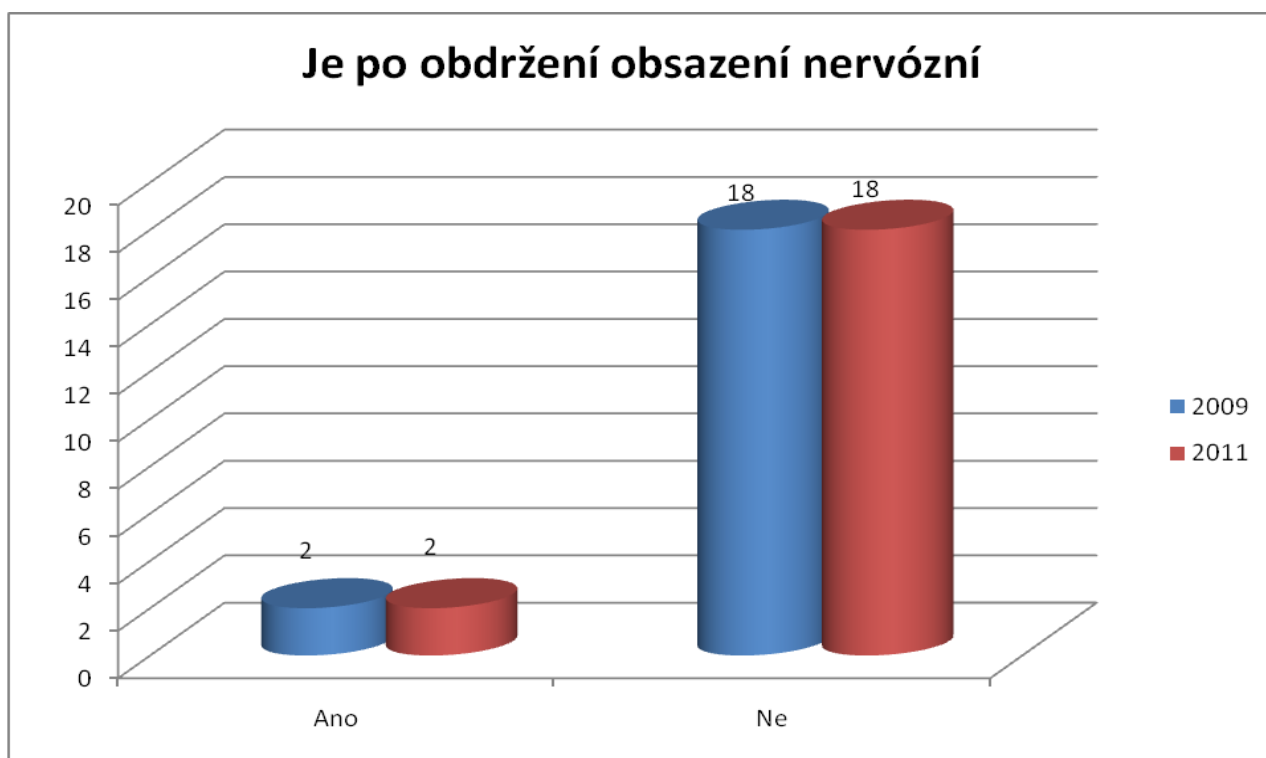
Obrázek 31. Sleduje v televizi výkon rozhodčího



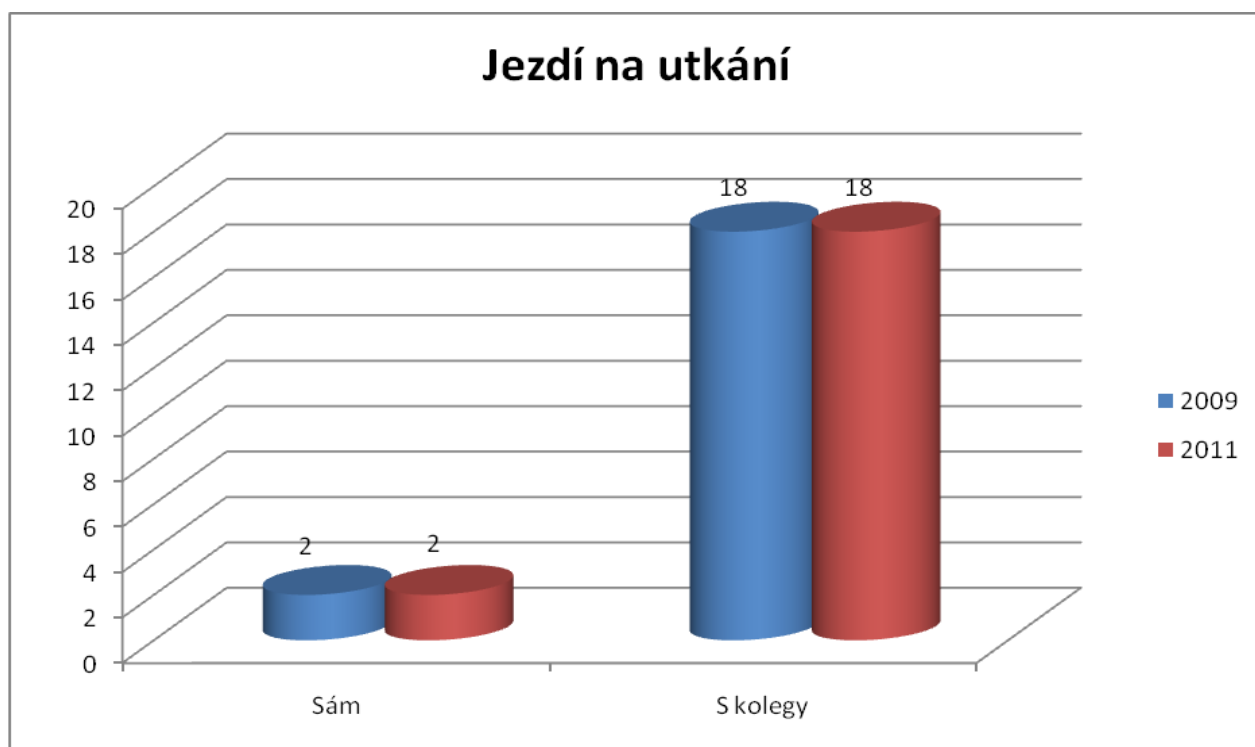
Obrázek 32. Kdy se připravuje na teoretické přezkoušení



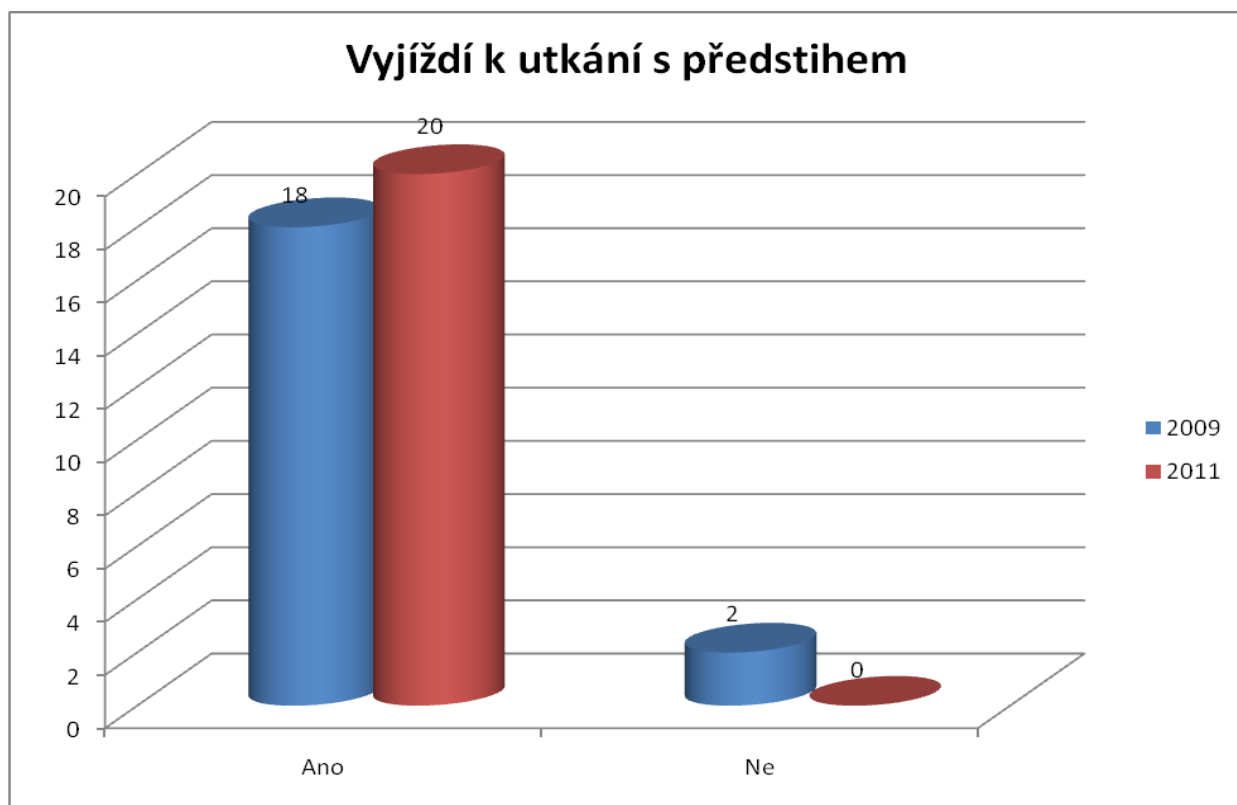
Obrázek 33. Kdy se dozvídá obsazení na utkání



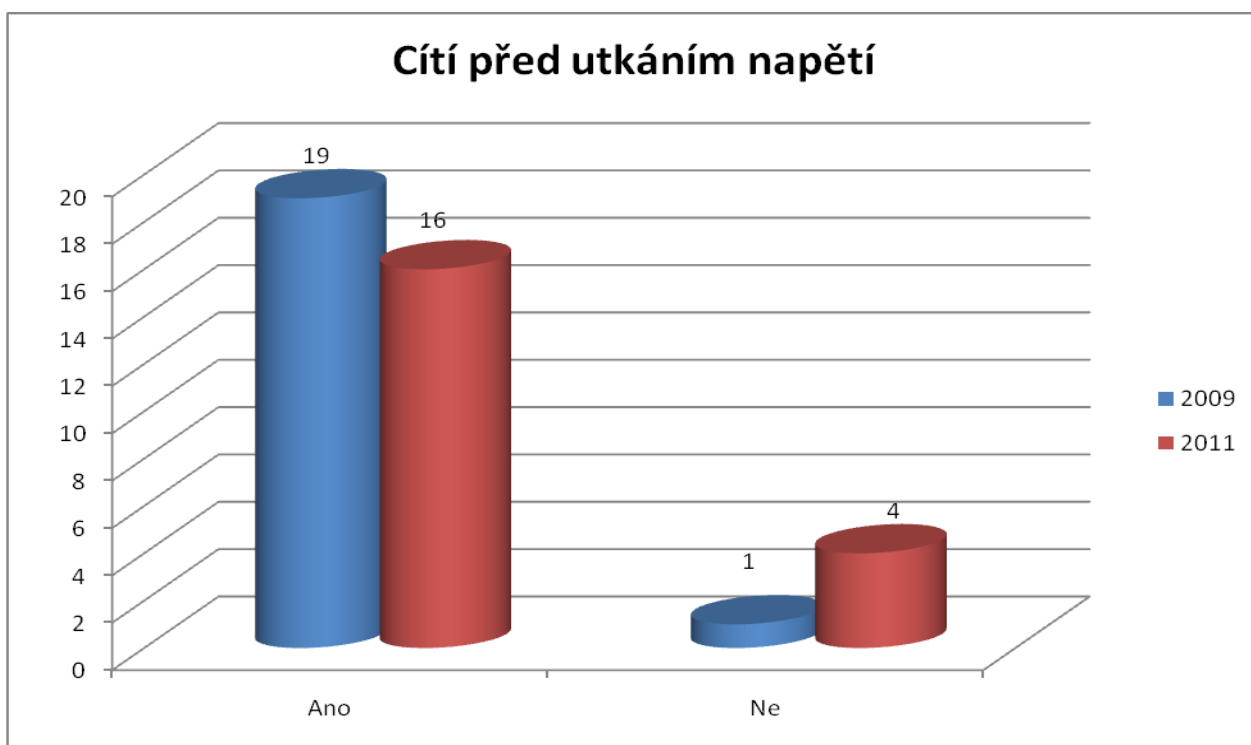
Obrázek 34. Je po obdržení obsazení nervózní



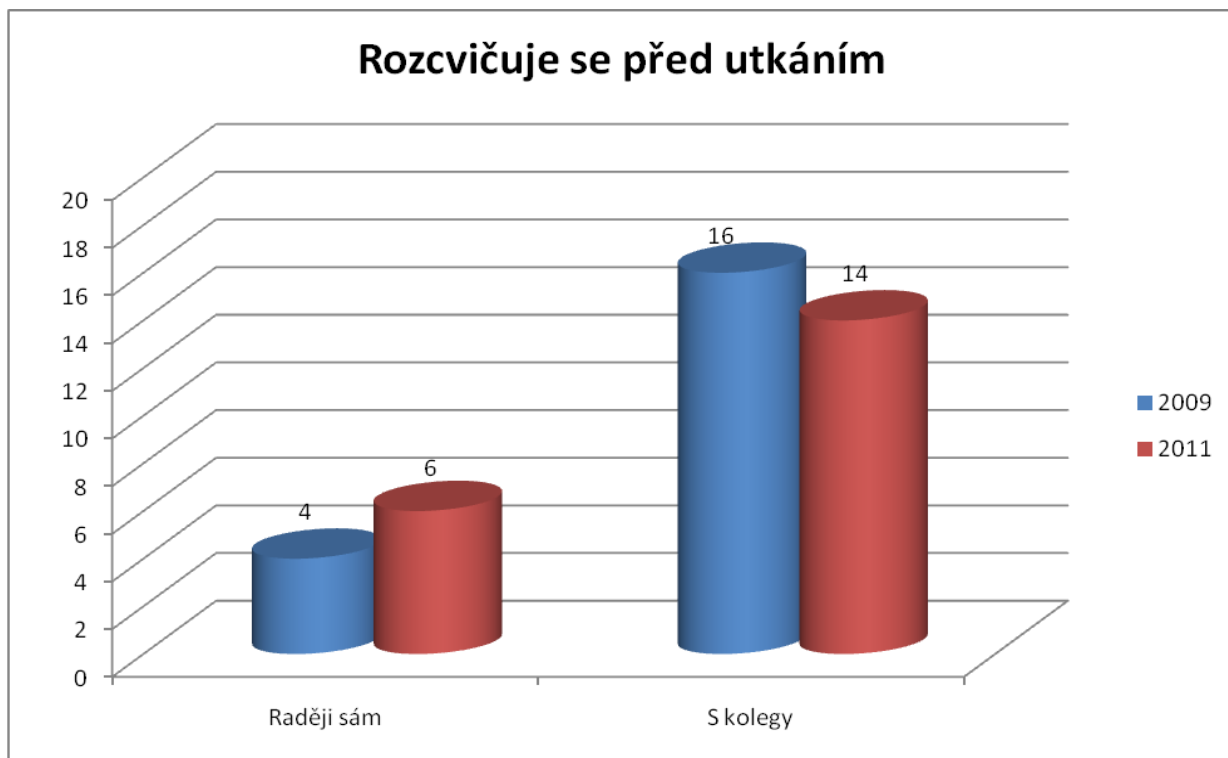
Obrázek 35. Jezdí na utkání



Obrázek 36. Vyjíždí k utkání s předstihem



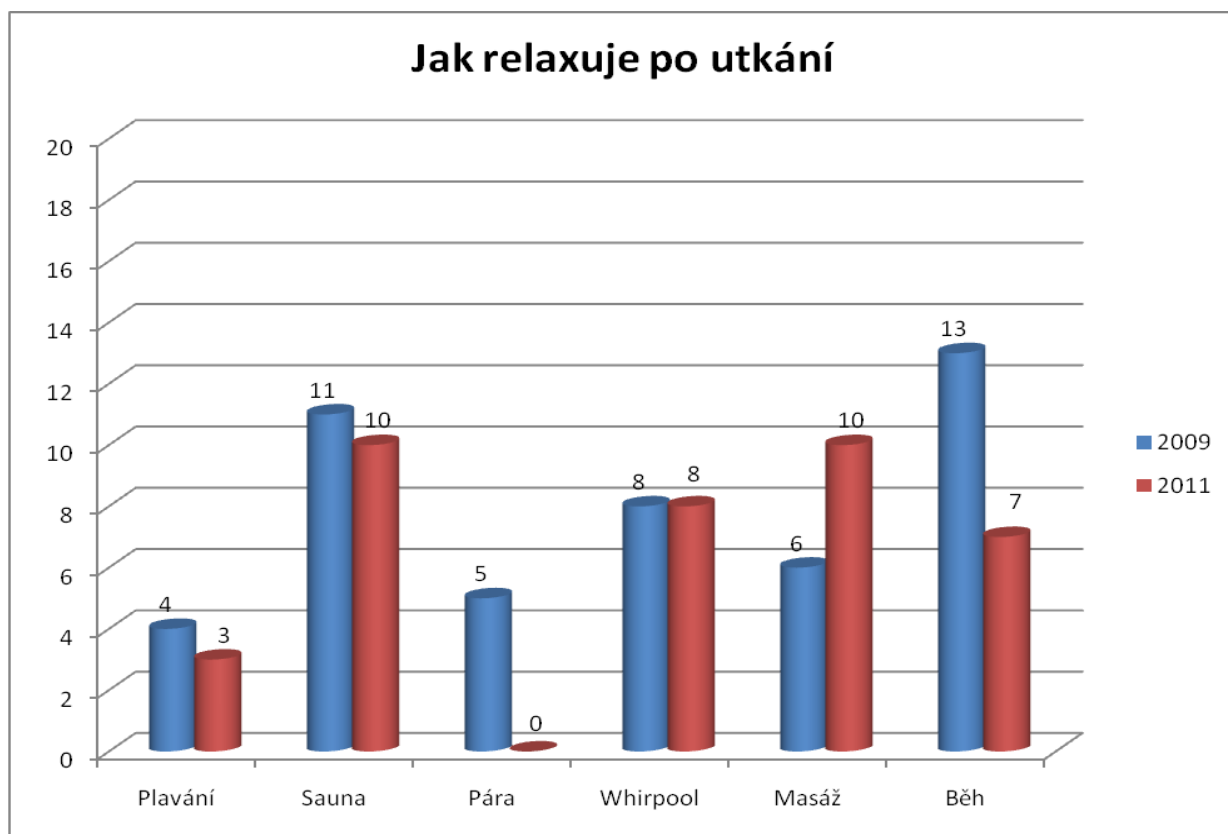
Obrázek 37. Cítí před utkáním napětí



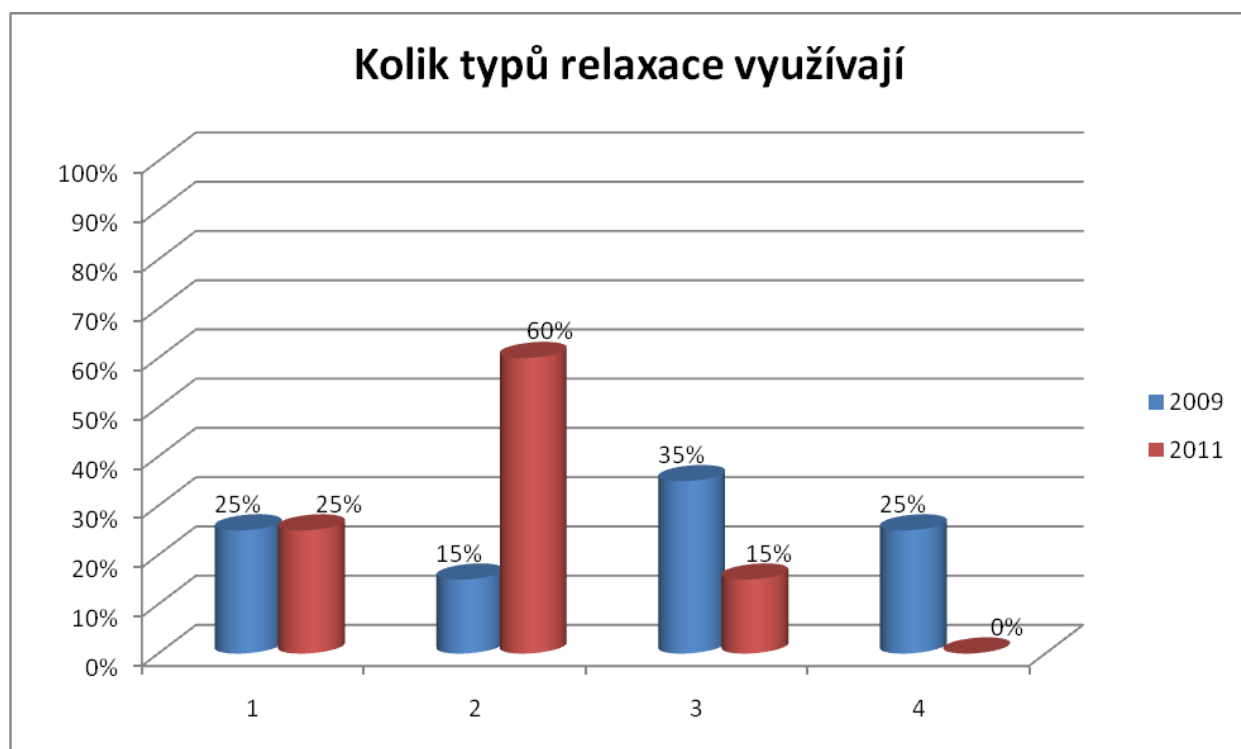
Obrázek 38. Rozcvičuje se před utkáním

5.4 Po utkání

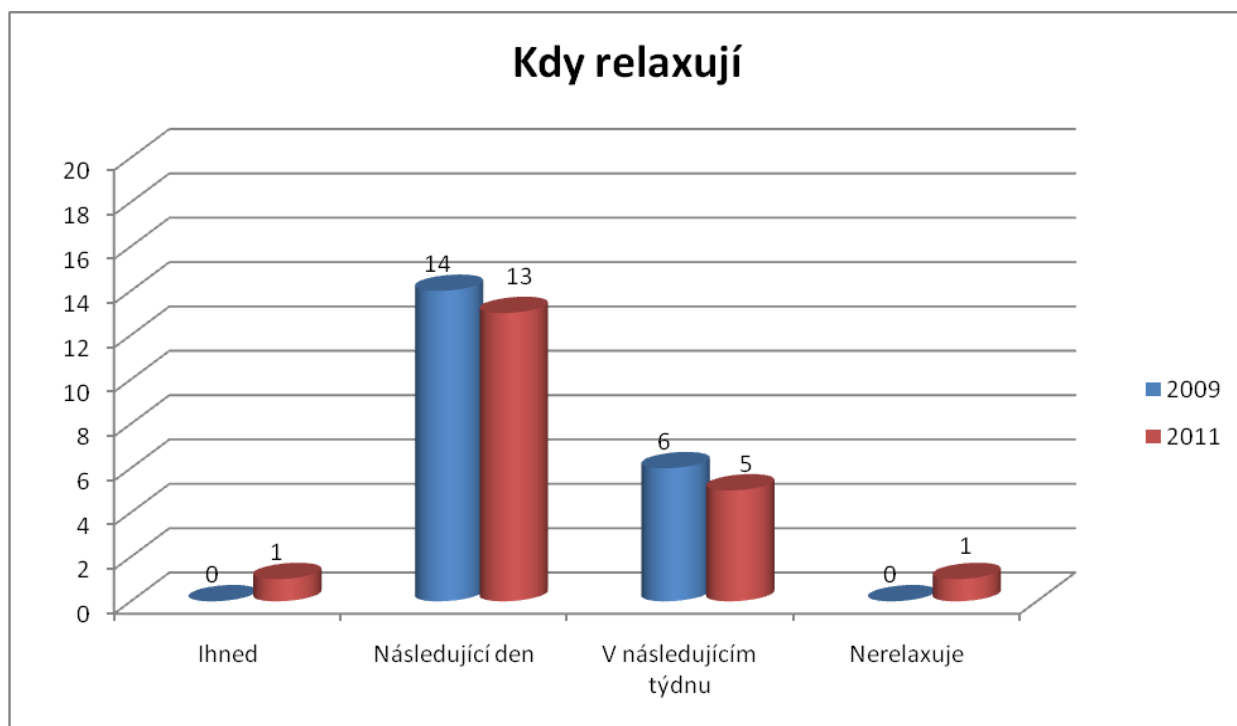
Mírnou změnu můžeme sledovat v oblasti regenerace, kdy v roce 2009 více rozhodčích upřednostňovalo aktivní odpočinek ve formě běhu nebo plavání (Obrázek 39). V roce 2011 preferují spíše pasivní formu odpočinku v podobě masáže, whirlpoolu nebo použitím sauny. Rozhodčí inklinují více ke dvěma formám relaxace než v roce 2009 (Obrázek 40). V poslední otázce kdy relaxují, jeden rozhodčí odpověděl, že nerelaxuje, což se jeví jako nedostačující. Alespoň 1x v následujícím týdnu by měl rozhodčí využít jednu z forem relaxace. Jinak u ostatních rozhodčích období relaxace je poměrně podobné jako v roce 2009, tzn. následující den (Obrázek 41).



Obrázek 39. Jak relaxují po utkání



Obrázek 40. Procentuální vyjádření, kolik typů relaxace rozhodčí využívají



Obrázek 41. Kdy rozhodčí relaxují

6 DISKUSE

Z výsledků komparace jednotlivých otázek jsem očekával, že jazyková vybavenost rozhodčích bude na lepší úrovni než v roce 2009. Neočekával jsem ovšem, že stupeň jazykového vybavení bude na tak dobré úrovni. Vždyť skoro každý rozhodčí ovládá alespoň jeden cizí jazyk.

V oblasti fyzické přípravy jsem očekával, že hlavní doménou nabírání kondice bude běh. Tato skutečnost se potvrdila jen do jisté míry. V roce 2011 nastal úbytek rozhodčích, kteří tento fenomén opouštějí a věnují se jiným sportům.

Co jsem opravdu neočekával, byla úroveň vzdělání, kdy z 20 dotázaných rozhodčích má 14 vysokoškolské vzdělání.

Příjemným překvapením se stala i mentální příprava, kdy se rozhodčí připravují na teoretické přezkoušení. Je zde patrný nárůst v počtu pravidelně se připravujících rozhodčích.

Co jsem ovšem neočekával, byly odpovědi na otázku, jaké formy relaxace rozhodčí upřednostňují. Myslel jsem si, že rozhodčí budou více preferovat aktivní vyklusání nebo plavání po utkání, ale opak byl pravdou. Ve výsledcích bylo zřetelně vidět, že rozhodčí více preferují pasivní odpočinek než aktivní. Avšak Collina (2003) ve své publikaci tvrdí jistý opak. Preferuje hlavně plavání, protože v důsledku namáhání kloubů zde tyto namáhané části těla regenerují.

7 ZÁVĚR

Celkovou úroveň přípravy fotbalových rozhodčích, z pohledu originální ankety, hodnotím jako relativně velmi dobrou. Předpokládal jsem větší procento rozhodčích, kteří se ankety zúčastní, ať už v roce 2009 nebo v roce 2011. V obou případech se jednalo o 20 různých „profesionálních rozhodčích“ z celkového počtu 65 rozhodčích. Na druhé straně věřím, že daných 20 rozhodčích bylo poctivých a na otázky z ankety neodpovídalo jen tak ledabyle, ale pravdivě.

U hodnocení jednotlivých otázek jsem došel k závěru, že jen dvě otázky byly statisticky významné, zato však velmi důležité. Průměrný věk rozhodčích, kteří se šetření zúčastnili, byl v průměru totožný s věkem v roce 2009, tedy 35 let. Věkové rozmezí v dané anketě bylo velmi pestré od nejmladšího až po nejstaršího rozhodčího. Proto bylo velkým přínosem sledovat, jak se připravuje nejmladší a nejstarší sudí v I. a II. Gambrinus lize. Zjištěním byl fakt, že i ti nejstarší rozhodčí, kteří řídí celostátní soutěže již 16 let, se připravují stejně svědomitě jako ti nejmladší a nezkušení. Zjistil jsem také, že se aktivní fotbalisté v dospělém věku rozhodnou pro činnost rozhodčího dříve. V komparaci s rokem 2009 je to posun o necelý rok, na 6,8 let.

Přínosným zjištěním pro nové zájemce, kteří uvažují o získání odznaku licencovaného rozhodčího, se jeví průměrná doba, kdy je rozhodčí schopen se vypracovat z nejnižších pater soutěží až na liguovou úroveň, v průměru je to necelých 15 let.

Statisticky významné se staly otázky vzdělání a jazykového vybavení. V komparaci s rokem 2009 se projevuje nárůst rozhodčích, kteří mají vysokoškolské vzdělání až na 14 rozhodčích. U jazykového vybavení je taktéž patrný nárůst a to ze 14 na celkových 19 rozhodčích, kteří ovládají anglický jazyk. Patrný je i nárůst u počtu jazyků, které ovládají z 30% v roce 2009 na 65% v roce 2011. V otázce charakteru zaměstnání je viditelný odklon od manuální činnosti spíše k manažerské.

Dle očekávání se všichni rozhodčí připravují po fyzické stránce jak v létě, zimě, tak i v sezóně. U zimních sportů je jeden viditelný rozdíl a to ten, že více rozhodčích preferuje halové sporty než klasické venkovní zimní.

Menší nárůst je daný i v otázce mentální přípravy, kdy rozhodčí se svědomitěji připravují na teoretické přezkoušení než v roce 2009.

V oblasti přípravy na samotné utkání mne překvapila odpověď na otázku rozcvičení před utkáním. Více rozhodčích, oproti roku 2009, se rozcvičuje

samostatně, avšak stále převládá rozcvičení s kolegy (Obrázek 38). Při komparaci ostatních výsledků z oblasti přípravy na utkání odpovídali všichni rozhodčí skoro shodně.

Mírná změna nastala v poslední sekci otázek typu relaxace po utkání. Více rozhodčích, v komparaci s rokem 2009, inklinuje z aktivního odpočinku spíše k pasivní relaxaci (Obrázek 39).

Rád bych nabídnul výsledky komparace příprav roku 2009 a roku 2011 komisi rozhodčích FAČR k nahlédnutí. Přínos pro praxi vidím ve stoupající tendenci vzdělání a jazykových zkušeností a z toho plynoucí možné zařazení rozhodčích na listinu FIFA.

8 SOUHRN

Cílem diplomové práce bylo zjistit aktuální způsoby fyzické a psychické přípravy prvoligových a druholigových fotbalových rozhodčích a výsledky porovnat s rokem 2009.

Zkoumaný soubor tvořilo 20 rozhodčích v roce 2009 a 20 rozhodčích v roce 2011. V roce 2009 bylo 13 asistentů a 7 hlavních rozhodčích. V roce 2011 se tento počet vyrovnal na 10 hlavních a 10 asistentů.

Ke zjištění výsledků postojů byla použita metoda dotazování, formou originální, anonymní ankety. Anketa byla tvořena 4 okruhy zkoumaného problému.

Získané odpovědi byly zpracovány deskriptivní statistikou. Pro získání statistické významnosti byla užita metoda chí kvadrátu a porovnání relativních četností.

První část je pro přehlednost všech pojmů věnována získání dat k zadanému tématu. Zatímco druhá část diplomové práce se zaměřuje na metody, cíle, komparaci výsledků samotného výzkumu a závěrečnému zhodnocení práce.

Z výsledků vyplývá relativní svědomitost k výkonu funkce rozhodčího.

9 SUMMARY

The aim of the graduate thesis was to find out the actual methods of physical and mental preparation the first and second football league in Czech Republic and the results compared with year 2009.

The studied group consisted of 20 referees in year 2009 and 20 referees in year 2011. Of which in year 2009 were 13 assistants and 7 of major referees. In year 2011 this number compared to the 10 main and 10 assistants football referee.

To determine the attitudes of the results was used questioning method, the original form, anonymous survey. Questionnaire was made up of 4 circuits examined problem.

Responses were processed by descriptive statistics. To obtain statistical significance was used chi-square method and compared the relative frequency.

The first part is the transparency of the terms given to obtaining data to the specified topic. While the second part of the thesis was focused on the methods, objectives, comparison of actual results and the final evaluation of research work.

The results show conscientiousness relative to act as a referee.

10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anthony, A. (2000). *Penaltová loterie*. Praha: BB/art.
- Bahr, R. & kol. (2008). *Manuál fotbalové medicíny*. Praha: Olympia.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.
- Collina, P. (2003). *Moje pravidla hry*. Brno: Julius Zirkus.
- Dovalil, J. & kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Fousek, J. (2001). *Toulky s fotbalem*. Praha: Baset.
- Havlíčková, L. & kol. (1991). *Fyziologie tělesné zátěže*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (1979). *Psychická odolnost při neúspěšné činnosti*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hošek, V. (1999). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- John, F. & kol. (2006). *Jak úspěšně zvládnout tlak a stres v práci*. Praha: Grada.
- Joshi, V. (2005). *Stres a zdraví*. Praha: Portál.
- Komise rozhodčích ČMFS. (2008). *Rozhodčí 08/09*. Praha: G2 studio s.r.o.
- Komise rozhodčích ČMFS. (2011). *Fotbaloví rozhodčí léto 2011*. Praha: Jean Pierre.
- Komise rozhodčích ČMFS. (2010). *Fotbaloví rozhodčí podzim 2010*. Praha: Jean Pierre.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum.
- Macák, I., Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy*. Praha: SPN.
- Machač, M. & kol. (1988). *Emoce a výkonnost*. Praha: SPN.
- Matoušek, Fr. & kol. (1973). *Základy kopané*. Praha: Olympie.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in football*. Oxford: Routledge.
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě.
- Skalková, J. & kol. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: SPN.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Ulmicher, A. (2007). *Princip kaktusu*. Olomouc: ANAG.
- Union des associations européennes de football. (2008). *UEFA direct n. 70*. Nyon: UEFA.
- Union des associations européennes de football. (2010). *UEFA direct n. 95*. Nyon: UEFA.
- Union des associations européennes de football. (2010). *UEFA direct n. 98*. Nyon: UEFA.

Union des associations européennes de football. (2010). *UEFA direct n. 101*. Nyon: UEFA.

Union des associations européennes de football. (2010). *UEFA direct n. 102*. Nyon: UEFA.

Union des associations européennes de football. (2011). *UEFA direct n. 111*. Nyon: UEFA.

Union des associations européennes de football. (2009). *The technician n. 42*. Nyon: UEFA.

Union des associations européennes de football. (2010). *Medicine matters n. 18*. Nyon: UEFA.

Union des associations européennes de football. (2011). *Technical report of Champions League 2010/2012*. Nyon: UEFA.

Uzel, J. (2008). *Prevence a zvládání stresu*. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti Práce.

Válková, H. (1983). *Psychologie tělesné výchovy*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.

Weinberg, R., Richardson, P. (1990). *Psychology of officiating*. Illinois: Leisure Press.

<http://www.rozhodci-fotbal.cz/clanky/setkani-pred-zahajenim-sezony>

<http://www.rozhodci-fotbal.cz/wp-content/uploads/PravidlaFotbalu2009.pdf>

http://www.footballreferee.org/become_referee.php

<http://www.uefa.com/trainingground/referees/rulesandsignal/index.html>

11 PŘÍLOHY

- **Příloha č. 1** – dotazník
- **Příloha č. 2** – souhrnná matice z roku 2009
- **Příloha č. 3** – souhrnná matice z roku 2011

DOTAZNÍK

Pro rozhodčí I. a II. Gambrinus ligy

Vážení kolegové,

předem bych Vám chtěl poděkovat za řádné a pravdivé vyplnění tohoto dotazníku. Tento dotazník bude sloužit výhradně pro účely zpracování mé bakalářské práce na téma:

„Příprava fotbalových rozhodčích I. a II. Gambrinus ligy“ a nebude se publikovat dále.

Zda- li budete chtít znát vyhodnocení dotazníku, pak Vám velmi rád sdělím výsledky tohoto výzkumu.

Ještě jednou Vám děkuji za vyplnění, fotbalový rozhodčí ŘK pro Moravu Jan Machálek

A) Osobní a demografická data

1) Pohlaví:

2) Věk:

3) Hráčská kariéra: - ANO NE (označte křížkem, pokud ne, přejděte k otázce č. 4)

☐☐

- jak dlouho jste hrál/a v následujících kategoriích

(napište kolik let)

žakovské

dorostenecké

dospělé

- jakou nejvyšší soutěž jste hrál/a:

(označte křížkem)

okresní

☐

krajskou

☐

mor./česk.

☐

celostátní

☐

4) Rozhodčí: - v kolika letech jste se stal/a rozhodčím:

- kolik let řídíte celostátní soutěže:

- v současné době zastávám více funkcí

HR

☐

AR

☐

5) Nejvyšší dosažené vzdělání: (označte křížkem)

základní

☐

středoškolské

☐

vysokoškolské

☐

6) Jazyková vybavenost: (označte křížkem)

angličtina

☐

němčina

☐

španělština

☐

jiné: (napiš)

7) Charakter zaměstnání: (označ křížkem jednu z možností)

manuální

☐

adminis.–manažerské

☐

technické

☐

pedagogické (obecně)

☐

pedag. - tělovýchovné

☐

jiné: (napiš)

B) Příprava na sezónu, v sezóně

1) Fyzická příprava INDIVIDUÁLNÍ

1) mimo sezónu v létě:

ANO

NE

(pokud ne, přejděte k otázce č. 2)

☐☐

- jak často: (kolik dní v týdnu)

- jaké sporty: (označ křížkem)

fotbal

☐

běh

☐

kolo

☐

posilování

☐

plavání

☐

tenis

☐

jiné:

2) mimo sezónu v zimě:

ANO

NE

(pokud ne, přejděte k otázce č. 3)

☐☐

- jak často: (kolik dní v týdnu)

- jaké sporty: (označ křížkem)

hokej

☐

běh

☐

běh na lyžích

☐

tenis

☐

squash

☐

posilování

☐

jiné: (napiš)

3) v sezóně :

ANO

NE

(pokud ne, přejděte k otázce mentální příprava)

☐☐

- jak často: (kolik dní v týdnu)

2) Mentální příprava: - sledujete v televizi fotbalová utkání:

ANO

NE

☐☐

- sledujete v televizi výkon rozhodčího:

ANO

NE

☐☐

- na teoretické přezkoušení se připravují: (vyber)

týden před

☐

každý týden průběžně

☐

měsíc před

☐

C) Příprava na utkání

1) *Kdy se dozvídáte obsazení na utkání:*

2) *Jste po obdržení obsazení nervózní:*

ANO

NE

☐☐

3) *Jezdíte na utkání raději sám nebo s kolegy:*

sám

s kolegy

☐☐

4) *Vyjíždíte k utkání s předstihem:*

ANO

NE

☐☐

5) *Cítíte před utkáním určité napětí:*

ANO

NE

☐☐

6) *Rozcvičujete se před utkáním raději sám nebo ve skupině s kolegy:*

sám

s kolegy

☐☐

D) Po utkání

1) *Jak relaxujete po utkání:* (vyber)

plavání

☐

sauna

☐

pára

☐

whirpool

☐

masáže

☐

běh

☐

jiné: (napiš)

2) *Kdy relaxujete:* (označ křížkem)

ihned

☐

následující den

☐

v následujícím týdnu

☐

nerelaxuji

☐

Příloha č. 2 – souhrnná matice z roku 2009

Příloha č. 3 – souhrnná matice z roku 2011