

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE

(bakalářská)

2021

Petr Lainka

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

Psychická příprava rozhodčích ledního hokeje – přehledová studie
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Petr Lainka

Tělesná výchova – společenské vědy se zaměřením na vzdělání

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Olomouc 2021

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Petr Lainka

Název bakalářské práce: Psychická příprava rozhodčích ledního hokeje – přehledová studie

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2021

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá tématem psychické přípravy rozhodčích ledního hokeje. V přehledové části této práce je představena historie a vývoj hokeje společně s pravidly, popsán rozhodčí ledního hokeje, jeho činnosti a licenční vzdělání v České republice. Dále je představen úvod do psychologie sportu, psychická příprava rozhodčího, faktory ovlivňující jeho výkon a předzápasové rituály rozhodčích ledního hokeje. Hlavním cílem této práce bylo vytvořit přehled poznatků o psychické přípravě rozhodčích ledního hokeje na základě rešerše databázových zdrojů. Předem zvolenou strategií bylo vybráno 8 studií, která splňují stanovená kritéria. Malé množství nalezených zdrojů poukazuje na nedostatek podkladů pro psychickou přípravu rozhodčích ledního hokeje. Vybrané studie hodnotí psychickou stránku přípravy rozhodčích ledního hokeje na základě dotazníku a ankety, uvádějí využití videoanalýzy a biofeedbacku v přípravě rozhodčích. Ze studií vyplývá, že mezi faktory, které ovlivňují psychickou stránku výkonu rozhodčího ledního hokeje, se řadí schopnost zvládat agresí, asertivní jednání a v neposlední řadě zkušenosti rozhodčího.

Klíčová slova: lední hokej, rozhodčí, psychologie sportu, psychická příprava, mentální dovednosti

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Petr Lainka

Title of the thesis: Psychological preparation of ice hockey referees – review

Department: Department of Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: Mgr. Hana Pernicová, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The bachelor's thesis deals with the topic of psychological training of ice hockey referees. The overview part of this work presents the history and development of hockey together with the rules, describes the ice hockey referee, his activities and licensing education in the Czech Republic. Furthermore, an introduction to the psychology of sport, psychological preparation of the referee, factors influencing his performance and pre-match rituals of ice hockey referees are presented. The main goal of this work was to create an overview of knowledge about the psychological training of ice hockey referees based on a search of database sources. The pre-selected strategy selected 8 studies that meet the established criteria. The small number of sources found points to a lack of data for the psychological training of ice hockey referees. Selected studies evaluate the psychological side of the training of ice hockey referees on the basis of a questionnaire and survey, and report the use of video analysis and biofeedback in the training of referees. Studies show that the factors that affect the psychological side of an ice hockey referee's performance include the ability to cope with aggression, assertive behavior and, last but not at least, the referee's experience.

Keywords: ice hockey, referee, sport psychology, psychological preparation, mental skills

I agree with the thesis to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracoval samostatně s odbornou pomocí Mgr. Hany Pernicové, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a řídil se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. dubna 2021

A handwritten signature in black ink, written in a cursive style, positioned above a horizontal dotted line.

podpis studenta

Poděkování autora:

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Haně Pernicové, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, věcné připomínky, vstřícnost při konzultacích a pomoc při zpracování této práce.

Obsah

1	Úvod	9
2	Přehled poznatků	10
2.1	Charakteristika ledního hokeje a jeho historie	10
2.2	Pravidla	10
2.3	Rozhodčí ledního hokeje	11
2.3.1	Licence rozhodčích ledního hokeje	12
2.3.2	Testy	16
2.4	Úvod do psychologie	17
2.4.1	Psychologie sportu	18
2.5	Faktory ovlivňující výkon rozhodčího	18
2.5.1	Motivace	19
2.5.2	Stanovování cílů	20
2.5.3	Chyby a výkon	20
2.5.4	Koncentrace	20
2.5.5	Stres	21
2.5.6	Flow	21
2.5.7	Imaginace	21
2.5.8	Vnitřní řeč	21
2.6	Předzápasové rituály	21
2.7	Zápasová příprava rozhodčího	22
3	Cíle	23
3.1	Hlavní cíl práce	23
3.2	Dílčí cíle	23
3.3	Výzkumné otázky	23
4	Metodika	24
4.1	Strategie výběru výzkumných studií	24
4.2	Kritéria vyhledávání	24
4.3	Strategie vyhledávání v určitých databázích	25
4.3.1	EBSCO	25

4.3.2	google scholar	26
4.3.3	web of science.....	26
4.4	Proces výběru studií.....	27
4.5	Extrakce dat	28
5	<i>Výsledky a diskuze.....</i>	29
5.1	Charakteristika zahrnutých studií	29
5.2	Limity studie.....	29
5.3	Odpovědi na výzkumné otázky.....	31
6	<i>Závěry.....</i>	32
7	<i>Souhrn</i>	34
8	<i>Summary</i>	35
9	<i>Referenční seznam</i>	36

1 Úvod

Hráči ledního hokeje, trenéři, realizační tým i maséři jsou jednotlivci, kteří společně tvoří tým. Pokud je každý jednatel připraven (jak fyzicky tak i psychicky) předvést maximální výkon, zaslouží se o vysněnou výhru.

Jinak tomu není ani u rozhodčích ledního hokeje. Málokdo si to uvědomuje, ale právě oni jsou „ředitelé“ každého zápasu. Jejich tým se skládá ze čtyř rozhodčích působících na ledě (dva hlavní, dva čároví), z brankových rozhodčích, z videorozhodčích a řady dalších lidí, kteří umožňují řídit nejrychlejší kolektivní hru na světě. Jejich výhrou je správně odpískaný zápas.

Hlavním cílem rozhodčího je perfektně odřídit zápas. Proto musí být výborně připravený jak fyzicky, tak i psychicky, stejně jako hráč. Nesmí se nechat rozhodit vnějšími vlivy na stadionu, ani svými vnitřními problémy. Musí se zvládat rozhodovat během vteřiny. Na základě těchto faktů by se nemělo zapomínat na psychickou přípravu rozhodčích ledního hokeje.

Na konci 20. století se již začínají objevovat v zámořských soutěžích stále častěji semináře, či různá školení, zaměřující se na psychickou přípravu rozhodčích ledního hokeje. Ovšem v České republice je vzdělávání rozhodčích v oblasti psychologie nedostatečné či dokonce opomíjeno. Rozhodčí jsou veřejností často kritizováni a odborníky posuzováni na základě znalostí a neznalostí pravidel. Jen malá část lidí si uvědomuje, že jejich výkon, správné rozhodování se ve vteřinových intervalech, lze zlepšit správnou psychickou přípravou.

Přehledová část práce poskytuje informace o rozhodčích ledního hokeje a jejich licencích, o zápasové přípravě rozhodčích a o psychologii sportu. V praktická část zahrnuje rešerši databázových zdrojů zabývajících se problematikou psychické přípravy rozhodčího ledního hokeje.

2 Přehled poznatků

2.1 Charakteristika ledního hokeje a jeho historie

„Hokej je sportovní hra branková, jejíž děj se odehrává na lední ploše a je tvořen činností všech hráčů zaměřenou celkově na útok nebo obranu a jejímž cílem je, aby bruslící hráči vstřelili kotouč vedený hokejovou holí do branky soupeře“ (Bukač, Šafařík, & Kostka, 1986, str. 9) - definice ledního hokeje, která je většině lidí z moderního světa jistě známá. Přece jen hokej se řadí k nejoblíbenějším sportům na světě, přičemž Česká republika nepatří mezi výjimky. Toto tvrzení potvrzuje mezinárodní asociace ledního hokeje IIHF (International Ice Hockey Federation), podle které je v Česku 121 613 registrovaných hráčů, hrajících v registrovaných soutěžích. Pro srovnání, v Rusku je 112 236 registrovaných hráčů. A kde tedy hokej jako takový vznikl?

Stopy hokeje sahají do dávné historie, avšak historikové se stále nemohou shodnout kdy a kde vznikl, respektive z čeho se vyvinul. Jedna z nejznámějších teorií tvrdí, že se hokej vyvinul ze hry *Baggataway*, původní hry indiánského kmene z 15. století, předchůdce hry *lacrosse*. Další z teorií říká, že se hokej vyvinul v Anglii, Skandinávii a Rusku, v druhé polovině 10. století, kde se podle různých pravidel hrála hra s míčkem a zahnutými holemi, tzv. *bandy* (Gut & Vlk, 1990; Pacina & Gut, 1986). Teorie, kde a kdy vzniknul hokej se různí. Jsou tu i další alternativní teorie. Například tato, kde jsem se na základě mého rozhovoru s pořadatelem Mistrovství světa v rybníkovém hokeji z kanadského Halifaxu dozvěděl, že hokej vznikl právě v Kanadě. O prvenství se prou města Kingston, Halifax a Montreal, protože právě v těchto městech se měl 3. března 1875 odehrát první zápas na ledě. Další teorie z dvanáctého století se opírá o sdělení anglického kronikáře. Zde sděluje, že v zimě roku 1175 zaznamenal, že londýnská mládež přenesla svoji hru s míčem na zamrzlé bažiny, ze které se postupem času měl vyvinout lední hokej (Bukač et. al, 1986). Teorií o vzniku hokeje je opravdu hodně, takže dopátrat se pravdy je takřka nemožné.

2.2 Pravidla

Jako každý sport, tak i hokej potřebuje pravidla. Tato pravidla se formulovala dlouhá léta až do stávající podoby. Pro první známky pravidel se vracíme opět do kanadských měst Kingston, Halifax a Montreal. Teď se spíše zaměříme na Halifax, kde měla vzniknout první „halifaxská pravidla“ ledního hokeje. „Halifaxská pravidla“ se posléze trochu upravila a poprvé se použila v Montrealu, kde se odehrál první hokejový zápas v roce 1875 (Gut & Vlk, 1990).

Pravidla se vyvíjela, až dostala dnešní podobu, kdy se nejčastěji používají pravidla zastřešující Mezinárodní hokejová federace IIHF. V České republice jsou pravidla takřka shodná s pravidly IIHF, ale s pravidly v Americe či Kanadě se přece jen v určitých detailech liší, například jiný rozměr hřiště. Tím, že pravidla ledního hokeje jsou opravdu obsáhlá a většina lidí má povědomí o pravidlech ledního hokeje, tak jsem vybral pravidla méně známá. Pravidla lze najít na oficiálním webu Českého hokeje (Potsch, Rouspert, Šindler, & Šindlerová, 2019).

Pravidlo 8. ii. - Ledová plocha musí být připravena z vody a chemikálií, musí mít stejnou kvalitu ve všech částech a musí být náležitě zmrzlá za pomoci spolehlivého mrazicího systému, zajišťujícího stálou teplotu a tvrdost, nebo přírodní cestou.

Pravidlo 9. v – Každá hráčská lavice musí mít dvoje dvířka, na každém konci jedna.

Pravidlo 21. i. - Aby mohl tým hrát utkání, musí být schopen na začátku utkání postavit na led minimálně pět hráčů v poli a jednoho brankáře.

Pravidlo 29. ii. -Hlavní rozhodčí si může vyžádat k přeměření hůl jakéhokoliv hráče nebo brankářovy chrániče. Pokud rozhodne, že kterýkoliv rozměr nevyhovuje standardům IIHF uvedeným v těchto Pravidlech, bude výstroj považována za nebezpečnou a nemůže být použita ke hře, dokud nebude upravena v souladu s těmito pravidly (Potsch et al., 2019).

2.3 Rozhodčí ledního hokeje

S příchodem pravidel do hokeje, musel přijít zákonitě i někdo, kdo bude posuzovat jejich dodržování a trestat přestupky. Lidově se rozhodčímu původně říkalo soudce, který byl pověřený řízením utkání, přičemž dbal o regulérní průběh a dodržování pravidel. Zpočátku byl pouze jeden rozhodčí, který stál i mimo led, později se dostal na led a postupně se k němu přidávali pomocníci – čároví rozhodčí. První rozhodčí byl přítomen na začátku 20. století (Bukač et al., 1986).

Dle Českého svazu ledního hokeje (2019) rozlišujeme několik typů rozhodčích:

- Hlavní rozhodčí – má za úkol řídit utkání, posuzuje fauly, uznává góly, komunikuje s časoměři, volá videorozhodčímu, píše zápis o utkání (až po skončení)
- Vedlejší (čárový) rozhodčí - doplňuje činnost hlavního rozhodčího, posuzuje ofsajdy, zakázané uvolnění, hru ve větším počtu hráčů, opravuje branku, roztrhává hráče při šarvátkách, uklízí hřiště, vhazuje buly
- Delegát - nominuje na zápas rozhodčí, zapisuje jejich chyby, kontroluje průběh utkání z hlediště, ale nesmí do něj zasahovat

- Brankový rozhodčí: aktivuje světlo za bránou, když padne gól – slouží jako kontrola pro hlavního rozhodčího
- Videorozhodčí: zkoumá videozáznam, když si to hlavní rozhodčí vyžádá, může zkoumat jen to, na co je tázán (př. Hlavní rozhodčí se ptá, jestli přešel puk přes brankovou čáru, přestupky okolo brány se nezkoumají), zkoumání může být vyžádáno i od trenéra – tzv. *coach challenge*
- Časoměřič: pouští hudbu na utkání, stopuje čas, píše zápis během utkání, otvírá vrátka na trestnou lavici a vypouští hráče zpět (Český svaz ledního hokeje, 2019)

2.3.1 Licence rozhodčích ledního hokeje

Rozhodčí ledního hokeje se v České republice rozlišuje na základě šesti licencí, které rozlišuje a určuje Český svaz ledního hokeje (2019).

Nejnižší licence, licence rozhodčího minihokeje (M), lze získat na jednodenním školení. Minimální věk pro udělení licence je 15 let a ukončení povinné školní docházky.

Minimální náplň školení:

- Soutěžní řád, základní ustanovení (1 hodina)
- Pravidla minihokeje a základy Pravidel ledního hokeje (3 hodiny)
- Zápis z turnaje minihokeje a zápis o utkání (1 hodina)
- Odpovědnost a perspektiva rozhodčího v ledním hokeji (1 hodina)
- Pohyb rozhodčího a signalizace při minihokeji, praktická část na ledě (1 hodina)

Licence rozhodčího III. třídy (základní kvalifikace) se získává na vícedenním školení. Minimální věk pro udělení licence je 15 let a ukončení povinné školní docházky.

Minimální náplň školení:

- Pravidla ledního hokeje- přednášky (12 hodin)
- Řády a předpisy ČSLH, povinnosti rozhodčího – přednášky (3 hodiny)
- Pohyb rozhodčích, signalizace, spolupráce – teoretická část (2 hodiny), praktická část na ledě (3 hodiny)
- Sledování nebo řízení utkání – praktická část (2 hodiny)
- První pomoc při úrazech v ledním hokeji (1 hodina)
- Bruslařské testy (3 cviky – rychlost, obratnost, vytrvalost)
- Test z pravidel ledního hokeje a řádu ČSLH (1 hodina)

Licenci rozhodčího II. třídy (střední kvalifikace), lze získat na jednodenním semináři. K absolvování semináře je nutné mít platnou licenci III. třídy, nejméně jednu aktivní sezónu jako rozhodčí ledního hokeje.

Minimální náplň semináře:

- Pravidla ledního hokeje – výklad (2 hodiny)
- Bruslařské testy (3 cviky – rychlost, obratnost, vytrvalost)
- Test z pravidel ledního hokeje a řádu ČSLH (1 hodina)

Licenci rozhodčího I. třídy (druhá nejvyšší kvalifikace) je možné získat na vícedenním intenzivním školení. Je nutné mít licenci rozhodčího II. třídy, návrh a doporučení komise rozhodčího krajského výkonného výboru ČSLH, nejméně jednu aktivní sezónu jako rozhodčí v nejvyšší krajské soutěži mužů.

Minimální náplň školení:

- Výklad a aplikace pravidel ledního hokeje – teoretický seminář (10 hodin)
- Řády a předpisy ČSLH, povinnosti rozhodčího – přednášky (3 hodiny)
- Pohyb rozhodčích, signalizace, spolupráce – teoretická část (2 hodiny), praktická část na ledě (2 hodiny)
- Bruslařské testy (3 cviky – rychlost, obratnost, vytrvalost)
- Test z pravidel ledního hokeje a řádu ČSLH (1 hodina)
- Atletické prověrky

Studium „Diplomovaný rozhodčí“ (D – nejvyšší kvalifikace) lze získat absolvováním studia na vysoké škole. Součástí přijímacího řízení je absolvování testů z bruslení. Pro přiznání licence musí mít rozhodčí nejméně dvě sezóny aktivní činnosti v soutěži ČSLH.

Minimální náplň studia:

- První pomoc
- Právní aspekty ve sportu – fyziologie
- Biomechanika
- Anatomie
- Kineziologie
- Specializace
- Pedagogika
- Psychologie sportu
- Pravidla ledního hokeje
- Technika řízení utkání
- Strategie řízení utkání
- Odborná praxe rozhodčího

Specifickou licencí je tzv. trvale platná licence rozhodčího. Tuto licenci přiznává komise rozhodčích ČSLH, na základě splnění alespoň jedné z těchto podmínek:

- Řídil alespoň jednu sezónu utkání nejvyšší celostátní soutěže (ELH)
- Řídil alespoň dvě sezóny utkání I. ligy ČR
- Řídil alespoň tři sezóny utkání II. ligy ČR
- Řídil alespoň pět sezón utkání krajské soutěže

Každá licence samozřejmě určuje soutěž, kterou rozhodčí může pískat. Podrobný rozpis přikládám v tabulce (Tabulka 1.). Mezinárodní utkání mohou řídit pouze rozhodčí nominovaní z mezinárodní federace IIHF (Český svaz ledního hokeje, 2019).

Tabulka 1. Kvalifikační předpoklady pro jednotlivé soutěže (Český svaz ledního hokeje, 2019)

Soutěž	Hlavní rozhodčí	Čároví rozhodčí	Brankoví video-rozhodčí	Brankoví rozhodčí, ved. boxu	Ostatní pomocní rozhodčí
Mezistátní utkání	podle předpisů	podle předpisů	D, I., T	D, I., T	D, I., II., T
Mezinárodní utkání	IIHF	IIHF	D, I., T	D, I., T	D, I., II., T
Extraliga seniorů	D, I.	D, I.	D, I., T	D, I., II., T	D, I., II., III., T
I. liga seniorů	D, I.	D, I.	D, I., T	D, I., II., T	D, I., II., III., T
II. liga seniorů	D, I.	D, I.		D, I., II., III., T	
Extraliga juniorů	D, I.	D, I.			
Extraliga dorostu	D, I.	D, I.			
Regionální liga juniorů	D, I.	D, I., II.			
Regionální liga dorostu	D, I., II.	D, I., II., T			
Nejvyšší soutěž žen	D, I., T	D, I., II., T			
Ostatní soutěže žen	D, I., II., T	D, I., II., III., T			

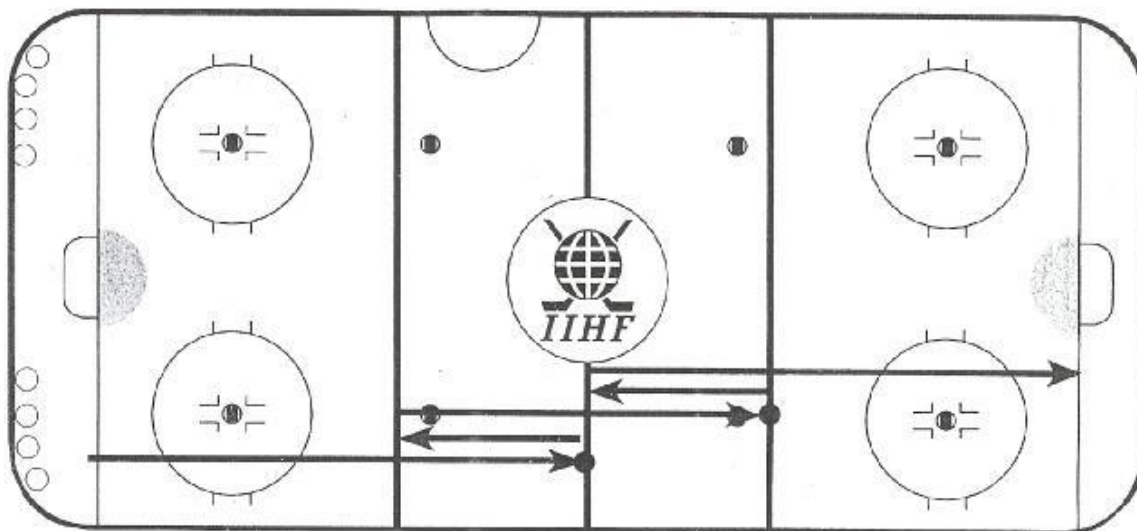
Ligy žáků 7. a 8. tříd	D, I., II., T	D, I., II., T		
Ligy žáků 6. tříd a nižších	D, I., II., III., T	D, I., II., III., T		
Liga starších a mladších žáků	D, I., II., T	D, I., II., III., T		
Krajské soutěže dospělých, juniorů a dorostu	D, I., II., III., T	D, I., II., T		
Krajské soutěže mládeže	D, I., II., III., T	D, I., II., III., T		
Okresní soutěže	D, I., II., III., T	D, I., II., III., T		
Minihokej	D, I., II., III., T, M			
<i>Sledge hokej</i>	D, I., II., T	D, I., II., T		

V České republice máme velmi známé rozhodčí i na světové úrovni. Za zmínění stojí:

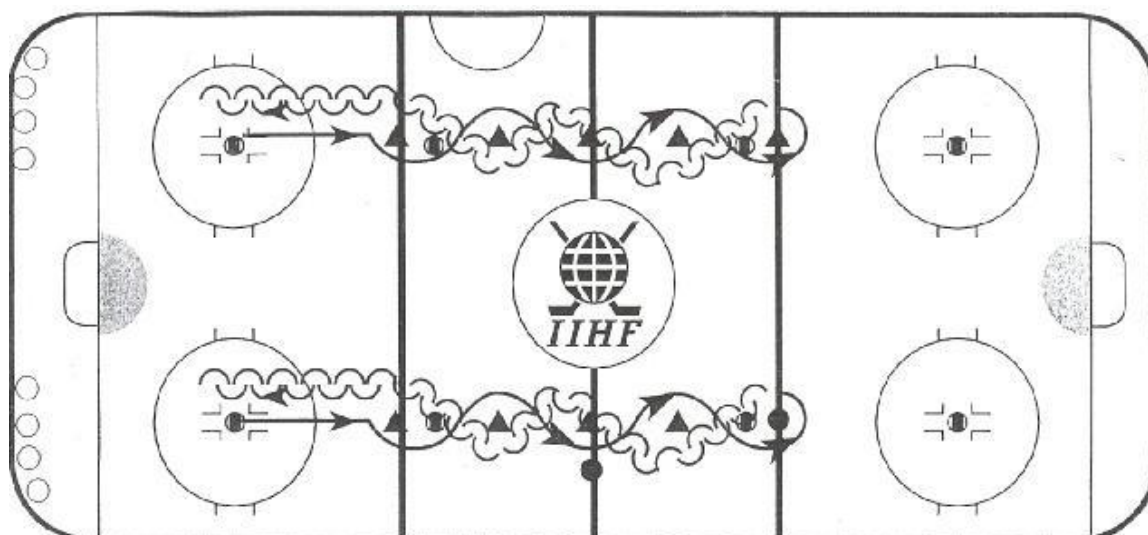
- Libor Suchánek, první rozhodčí s plným úvazkem v NHL (National Hockey League)
- Quido Adamec, první český rozhodčí uveden do síně slávy IIHF
- Marie Bednářová, první česká rozhodčí ledního hokeje
- Antonín Jeřábek, první český rozhodčí v KHL (Kontinentální hokejová liga)
- Vladimír Šindler, nejuznávanější český rozhodčí

2.3.2 Testy

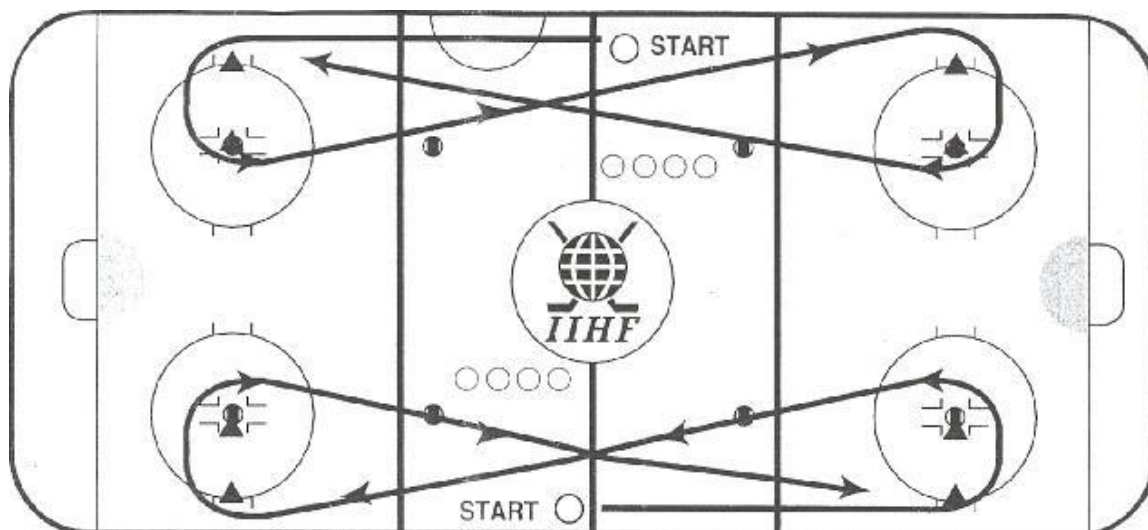
Testování rozhodčích ledního hokeje má na starost Český svaz ledního hokeje a komise rozhodčích (2019). Testuje se ze tří oblastí – bruslení, atletika, teorie. Bruslení se skládá ze tří testů: rychlost (Obrázek 1.), obratnost (Obrázek 2.) a vytrvalost (Obrázek 3.). Atletika se také skládá ze tří testů a to z obratnosti a rychlosti, odrazové síly (skoku) a vytrvalosti. Teorie se skládá pouze ze dvou částí, přesněji z běžných otázek z pravidel, kdy jedna ze dvou až pěti možností je správně, a z otázek s více možnostmi, kdy ze čtyř odpovědí je více možností správně, případně se slovní odpovědí.



Obrázek 1. Test rychlosti bruslení rozhodčího ledního hokeje (Český svaz ledního hokeje k. r., 2019)



Obrázek 2. Test obratnosti rozhodčího ledního hokeje (Český svaz ledního hokeje k. r., 2019)



Obrázek 3. Test vytrvalosti rozhodčího ledního hokeje (Český svaz ledního hokeje k. r., 2019)

Atletická část obratnosti a rychlosti je modifikací testu bruslení rychlosti a obratnosti na suchu. Odrazová síla se testuje skokem z místa na dva pokusy. Vytrvalostní část se testuje Cooperovým testem – běh na 12 minut.

2.4 Úvod do psychologie

Stejně jako hokej, tak i psychologie musela ujít dlouhou cestu, aby se dostala do aktuální podoby. První zmínky o psychologii nás zavedou do antického Řecka za Platónem, který považoval duši za samu podstatu člověka, a za Aristotelem, který považoval duši za univerzální oživující základ všech bytostí – důraz na duši. Naopak důraz na mysl a vědomí dával René Descartes na přelomu 16. a 17. století nebo také John Lock či David Hume. Důraz na reagování kladl Ernst Heinrich Weber a Gustav Theodor Fechner. Když se dá vše dohromady, mohl Wilhelm Maximilian Wundt „*prosadit psychologii jako vědu schopnou stanout svou závažností i způsobem vědecké práce vedle pevně zavedených přírodovědných oborů*“ (Helus, 2018, str. 37).

Ovšem podle Osladilové a kol. (1986) stojí za vznikem psychologie novověcí filosofičtí myslitelé, kteří vytvořili předpoklady pro formulování předmětu psychologie a pro rozvoj metodologie vědeckého výzkumu. Dále zakladatelé marxismu, kteří ukázali, že cílem zkoumání je konkrétní historický člověk. Prosazení darwinovské evoluce. Nedílnou součástí vzniku psychologie jsou i pokroky v chemii, učení o reflexu, učení o smyslových orgánech a v neposlední řadě zkoumání vztahu mezi fyzickým podnětem a výslednými počitky. Autoři se ale shodují, že psychologii založil Wilhelm Maximilian Wundt.

2.4.1 Psychologie sportu

Psychologie sportu se začala v literatuře objevovat na přelomu 19. a 20. století, kdy již psychologie byla samostatnou vědou a sport byl vyvinut do moderní podoby. Bylo to většinou nahodilé ovšem, jako příklad rád uvedu George Fitze, který v roce 1895 udělal experiment na reakční čas. Tento experiment je považován za jeden z prvních výzkumů v oblasti psychiky a sportovního tréninku (Bull, 1991). Změnu přinesl až konec 1. světové války a vznik prvních vysokých škol se zaměřením na tělovýchovu a sport. Začali se zde provádět výzkumy v oblasti sportovní psychologie. Vzrůstající zájem o sportovní psychologii zapříčinil i vznik prvních laboratoří, konkrétně v Lipsku, Moskvě, Leningradě či Illinois. Začaly také vznikat první experimentální práce, či práce učebnicového typu (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009).

Po konci druhé světové války došlo k velkému rozšíření olympijských sportů. Státy měli šanci prezentovat takto svoje úspěchy, což mělo velký vliv v tehdejším politickém boji. Díky tomu zaznamenala psychologie sportu také větší rozmach. Začaly vznikat instituce, konaly se kongresy, vycházely publikace, vznikaly společnosti ke sdružení odborníků v dané oblasti (Slepička et al., 2009).

Pro účely této práce budeme potřebovat definici psychologie sportu. „Disciplína zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti i osobnosti trenéra“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 473).

Za předmět zájmu psychologie sportu se obecně považují dvě otázky. Jak ovlivňují psychologické faktory účast ve sportech a cvičeních a výkony v nich? Jaký psychologický vliv má účast ve sportu a cvičení na člověka? (Tod, Thatcher, & Rahman, 2012).

2.5 Faktory ovlivňující výkon rozhodčího

Práce rozhodčího má několik rozměrů, např. právní, morální, sociální, psychologický či ekonomický. Jakmile práce rozhodčího získá i profesionální rozměr, následně začne vyžadovat také psychologickou přípravu, kvalitní a vysoce odborné znalosti daného sportu a správný a vyrovnaný přístup ke všem účastníkům (Rudzitis, Kalejs, & Licis, 2014). Rozhodčí zastávají dokonce i vzdělávací roli a to především u mládeže, kde se rozhodčí zapojují bez interakce ve 45%, zatímco s interakcí ve 41% především gesty, povzbuzením či radou hráčům (Trudel, Cote, & Syvestre, 1996).

V praxi rozhodčí musí často rychle reagovat a to na základě nejasných informací, které mohou být způsobeny rychlou hrou, špatným úhlem pohledu nebo událostí mimo zorné pole rozhodčího. Reagovat přitom musí pod přísnou kontrolou a okamžitým hodnocením hráčů, trenérů a diváků. (Wilson & Mock, 2013). Proto je pro rozhodčí

důležité umět dobře pracovat se stresem. Zvládání stresu jde lépe těm, kteří mají velkou sebeúctu a sníženou úzkost. Tato kombinace vede k optimálnímu soutěžnímu výkonu (Kaplanová, 2019).

Ohledně výkonu tvrdí Pizzera a Raab (2012), že dle jejich výzkumu, existuje několik vnitřních faktorů souvisejících s výkonem rozhodčích. Například ke zlepšení výkonu rozhodčích v ledním hokeji by mohlo pomoci, kdyby před kariérou rozhodčího, měli i kariéru hokejisty nebo sledovali velké množství her po mnoho let.

Vlivy na výkon rozhodčích studovalo několik odborníků, například Heckelman a Yates (2003) zjistili, že existuje úměra mezi počtem rozhodčích na ledě a počtem trestů v zápase. Ovšem netvrdí, že by to bylo způsobeno větší potřebou hráčů faulovat, nýbrž tím, že si více rozhodčích všimne více prohřešků. Spice et al., (2017) prokázali, že s výjimkou vyvinutí maximální rychlosti, nemá pohlaví vliv na výkon rozhodčího. Tento názor nepřímo potvrdil i výzkum, který porovnával mužské i ženské rozhodčí s hráči na základě jejich výkoností při zápasu. Výsledek obou zkoumaných množin byl srovnatelný (Sunderland, Taylor, Pearce, & Spice, 2011).

Studie výkonu rozhodčích pomocí t-testů na různých úrovních ukázala, že rozhodčí na vyšší úrovni jsou lepší v rozhodování než rozhodčí na nižší úrovni. Ovšem z pohledu chování se práce rozhodčích nelišila. Autoři mají zato, že lepší rozhodování se zakládá na rychlejší zpracování informace a efektivitě (Hancock & Ste-Marie, 2013). Odborné znalosti daného sportu tvoří základ pro rozhodovací schopnosti a podporují rychlost a efektivitu rozhodování (Larkin, Mesagno, Berry, & Spittle, 2018).

Práce rozhodčího je velmi stresující činností, kde je třeba se vypořádávat s velkou psychickou zátěží. Většina rozhodčích do toho musí zároveň zvládat i standardní zaměstnání, mimo práci rozhodčího. Nejenom tyto skutečnosti ovšem ovlivňují výkon rozhodčího. Pokud k nim přidáme nutnost se stále koncentrovat, klást důraz na bezchybný výkon, tak je také nezbytně nutné umět pracovat s psychickou přípravou před zápasem. K tomuto účelu nám pomáhají předzápasové rituály, které jsou specifické u každého jedince. Ty, společně s teoretickou částí, se řadí k předzápasové přípravě, která se dělá pravidelně před každým výkonem.

2.5.1 Motivace

Motivace má mnoho definicí, přičemž bychom ale měli vždy dojít k jednomu a tomu samému. „*Motivace je hybná síla vedoucí k určitému výkonu. Je to vše co někoho (jedince či skupinu) nutí, aby přemýšlel, vynalézal, pracoval, studoval, k dosažení určitého cíle*“ (Prukner, 2014, str. 08). Jinak tomu není ani u rozhodčího. Ten musí být motivován ke

svému výkonu, který by i díky tomu měl být stoprocentní a bezchybný. Každým zápasem by měl mít chuť se zlepšovat a chtít postupovat dál. Jeho základní motivací by měl být kariérní postup, díky kterému dostane možnost pískat zápasy na vyšší úrovni.

Logicky se tímto dostáváme k otázce motivace. Ta je u rozhodčích velmi složitá. Vzhledem k faktu, že motivace rozhodčího má hodně překážek. Je důležité se nenechat zlomit, když i přes své dobré výkony rozhodčí nepovýší na vyšší licenci. Zde totiž už nehraje roli pouze výkon, ale i okolní vlivy, které se těžko hodnotí. Právě tato demotivace je nejčastějším jevem a důvodem konce mnoha rozhodčích ledního hokeje.

2.5.2 Stanovování cílů

Pro zlepšení výkonnosti sportovců patří mezi nejefektivnější metody i stanovování cílů. Výzkumy, které se zabývají stanovováním cílů u sportovců mají pozitivní výsledek. Základem ovšem je dodržet správný postup (Burton & Raedeke, 2008).

Podle Šafáře a Hřebíčkové (2014) existuje 6 základních principů stanovování cílů:

- Cíle by měly být specifické, měly by přesně indikovat, co má být uděláno
- Cíle by měly být měřitelné a kvantifikovatelné
- Cíle by měly být orientované na posun a indikovat postup, který má být dodržen
- Cíle by měly být realistické, dosažitelné i přes různá omezení
- Cíle by měly být časově ohraničené, mělo by jich být možno dosáhnout v rozumném časovém horizontu
- Cíle by měly být stanoveny samotnými sportovci nebo vycházet ze spolupráce se sportovcem

2.5.3 Chyby a výkon

Stejně tak jak u hráčů, tak i u rozhodčích ovlivňují výkon emoce. Jakmile se od nich oprostí, lépe se rozhodují a soustředí na výkon. Rozhodčí by se měl naučit odlišovat to, kým je v pracovním životě i v osobním, aby ho nestresovala očekávání, která na něj jsou kladena – bezchybný výkon.

Využití mentálních zkušeností bez ohledu na situaci, umožňuje přebrat odpovědnost za vlastní i týmový výkon. Tuto schopnost nazýváme jako psychickou odolnost neboli stabilitu (Bukač, 2014).

2.5.4 Koncentrace

„Vědomé, úmyslné a trvalé soustředění pozornosti na určitý předmět, jev nebo obsah“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 260). Povinností rozhodčího je udržení koncentrace po celou dobu utkání (60 minut). Nesmí se nechat vychýlit z psychické rovnováhy okolními jevy.

2.5.5 Stres

„Fyziologická odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci“ (Hartl & Hartlová, 2010, str. 555). Stres, který každý rozhodčí musí zvládat během utkání, často i před a po utkání, je velmi nadměrný. Při každém pohybu na ledě, každém zapískání faulu, se dostává do stresu. Okamžitě na něj působí reakce jak diváků, tak samotných hráčů, která je zpravidla negativní.

2.5.6 Flow

Podle Valley a Goldman (2014) se jedná stav mysli, díky kterému dokáže tělo fungovat automaticky pouze s malým vědomým úsilím. Ve *flow* se zdá že komplikované úkoly jsou bez většího úsilí splněny a to bez vědomí času. Pár sportovců dosáhne *flow* jen párkrát v kariéře, ale díky systematickému mentálnímu tréninku se množství příležitostí jak dosáhnout *flow* zvyšuje.

Podle Csikszentmihalyi a Hauserové (2015) je to stav, kdy lidem nepřipadá nic jiného důležitého, než činnost, kterou aktuálně dělají. Také tvrdí, že tento prožitek sám je tak radostný, že lidé ho chtějí dosáhnout co nejčastěji. S Valley a Goldman (2014) se shodují, že při dosažení *flow* dochází ke změně stavu vědomí a sportovcům se mění i samotné vnímání času.

2.5.7 Imaginace

Imaginace lze nahradit synonymem představivost, což je schopnost, díky které si utváříme představy. Imaginaci lze rozdělit na motivační a kognitivní. Motivační imaginace znamená představování si určitých cílů a chování, které vedou k naplnění cíle – výhra, dobrý výkon. Motivační imaginace může být motorem pro motivaci. Kognitivní imaginace se snaží napomoci jednotlivci v určení cílů a řízení chování směrem k dosažení cílů – dodržování tréninkového plánu, životospráva (Šafář & Hřebíčková, 2014).

2.5.8 Vnitřní řeč

Self-talk nemá jednotnou definici. Obecně je vnitřní řeč vnímána jako něco, co si říkáme nahlas pro sebe, nelze to určit jako malý vnitřní hlas v našich hlavách (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma, & Kazakas, 2000).

Vnitřní řeč je ale považována jako jedna z důležitých technik koncentrace. Mezi její hlavní pozitiva patří sebeinstrukce, či představa situací, které mohou nastat.

2.6 Předzápasové rituály

Rituály jsou běžnou součástí našeho života. Spousta lidí vstává den co den pravou nohou z postele, obléká si jako první vždy pravou ponožku a levou botu... Bez těchto věcí

si hodně lidí nedokáže představit svůj den, protože jim to dává jistotu, že jdou „šťěstí naproti“. Jinak tomu není ani u rozhodčích. Ti mají před zápasem také své rituály.

Pro příklad zde vypíšu pár rituálů rozhodčích. Jako první zmíním celkem běžný zvyk, sprcha před zápasem. Rozhodčí, kteří tento rituál používají, jej vysvětlují tím, že ze sebe smývají svoje běžné Já, a dostávají se do pracovního módu. Další z rituálů, který již tak běžný není, je nadvakrát si zavazovat brusle, je tím myšleno, že se brusle zaváží, pak rozváží a zaváží znovu, již naposled. Nejmenovaný rozhodčí tento rituál obhajuje tím, že je třeba vědět, že vše je připravené a nemá ho co zradit. Poslední rituál, s kterým jsem se mezi rozhodčími setkal, je záměrné chození pozdě na zápas. Tím je myšleno lehké zpoždění při nástupu. Tento rozhodčí se tím cíleně dostává do stresu, aby se rychleji dostal do zápasového tempa.

2.7 Zápasová příprava rozhodčího

Zápasová příprava rozhodčího se skládá ze tří částí. První část, teoretická, obsahuje nastudování zápasu, zkontrolování potřebných dokumentů a rozdělení komunikace s ostatními rozhodčími na ledě. Druhá část, zahřátí, probíhá na suchu jako prevence před zraněním. Je dosti podobná hráčskému rozcvičení, kdy obsahuje protažení a uvedení organismu do provozní teploty. Poslední část, organizační, již probíhá na ledě. Jde o sklouznutí na ledě, zkontrolování sítí v brance a poslední předání pokynů před zápasem.

3 Cíle

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je na základě databázové rešerše vytvořit systematický přehled poznatků o možnostech psychické přípravy rozhodčího ledního hokeje.

3.2 Dílčí cíle

- Zjistit, které techniky mentální přípravy jsou využívány u rozhodčích ledního hokeje.
- Najít způsoby, jak jsou techniky psychické přípravy implementovány do vzdělávání rozhodčích ledního hokeje.
- Zjistit, zda lze na základě analýzy dat z provedených studií určit efekt využití postupů psychické přípravy u rozhodčích ledního hokeje.

3.3 Výzkumné otázky

- VO 1: Jakým způsobem je zařazena psychická příprava rozhodčích ledního hokeje do systému vzdělávání?
- VO 2: Které techniky jsou využívány u rozhodčích ledního hokeje?
- VO 3: Jakým způsobem jsou techniky psychické přípravy implementovány do vzdělávání rozhodčích ledního hokeje?
- VO 4: Lze na základě analýzy dat z provedených studií určit efekt využití postupů psychické přípravy u rozhodčích ledního hokeje?

4 Metodika

4.1 Strategie výběru výzkumných studií

Vyhledávací strategie byla provedena ve spolupráci s vedoucí práce. Pro vyhledávání podkladů pro odbornou část jsme vybrali elektronické databáze APA PsycInfo, PsycArticles a SPORTDiscus. Tyto databáze byly vybrány pro dostupnost studií z oblasti sportu a psychologie sportu. Dále byly k vyhledávání zdrojů využity platformy web of science a google scholar.

4.2 Kritéria vyhledávání

Vyhledávání studií jsme provedli za použití klíčových slov z řízeného slovníku specifických termínů, které odpovídají dané problematice. Na základě těchto podkladů byl definován vyhledávací vzorec. Studie byly filtrovány podle data publikování od ledna 2000 do března 2020. Kapitola 4.3. zobrazuje konkrétní volby klíčových slov a celkovou vyhledávací strategii v databázích.

Použité databáze: SPORTDiscus with full text, PsycArticles, APA PsycInfo via Ebsco, google scholar, web of science.

A dále byly použity články získané z předchozích vyhledáváních k dané problematice – „editorial sources“.

Časový interval: 1/2000-3/2020

Klíčová slova: ice hockey, in-line hockey, psychology, psychological preparation, psychological skills training, mental skills training, mental preparation

Kritéria inkluze: studie týkající se psychické stránky výkonu rozhodčího, psychiky rozhodčího nebo psychické přípravy rozhodčího

Kritéria exkluze: studie, netýkající se psychické přípravy, mentálního tréninku, psychické složky výkonu u rozhodčích ledního hokeje

4.3 Strategie vyhledávání v určitých databázích

4.3.1 EBSCO

Vyhledávání:

S1 Ice hockey

S2 Referee

S3 MM “IMAGERY (Psychology)“

S4 DE “MENTAL training“

S5 DE “MOTOR imagery (Cognition)“

S6 DE “Self-Talk“

S7 DE “Cognitive Restructuring“

S8 DE “Self-Instructional Training“

S9 DE “Visualization“

S10 DE “BREATHING exercises“

S11 DE “Autogenic Training“

S12 DE “Biofeedback Training“

S13 DE T1 ((mental OR relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2 (training OR practice OR therapy)) OR AB (mental OR relaxation OR mindfulness or biofeedback) W2 (training OR practice OR therapy))

S14 TI ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills)) OR AB ((concentration OR attention OR attentional) W3 (skills))

S15 TI ((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech)) OR AB ((internal OR inner) W3 (dialogue OR speech))

S16 TI (“negative thought stopping“) OR AB (“negative thought stopping“)

S17 TI ((simulated) W3 (training OR modelling)) OR AB ((simulated) W3 (training OR modelling))

S18 TI ((attention OR attentional OR concentration) W3 focus OR focusing)) OR AB ((attention OR attentional OR concentration) W3 (focus OR focusing))

S19 TI (refocusing OR “goal setting“ OR “goal-setting“) OR AB (refocusing OR “goal setting“ OR “goal-setting“)

S20 TI (“confidence building“ OR self-confidence OR “neuro linguistic programming“) OR AB (“confidence building“ OR self-confidence OR “neuro linguistic programming“)

S21 TI ((distraction OR stress) W2 (management OR control)) OR AB ((distraction OR stress) W2 (management OR control))

S22 TI ((arousal OR anxiety) W3 (management OR reduction OR “self-regulation“)) OR AB ((arousal OR anxiety) W3 (management OR reduction OR “self-regulation“))

S23 TI ((performance OR mental) W3 (plan OR planning) OR AB ((performance OR mental) W3 (plan OR planning))

S24 TI (“diaphragmatic breathing“) OR AB (“diaphragmatic breathing“)

S25 = propojení pomocí „OR“ (S3-S24)

S26 = propojení pomocí „AND“ (S1 AND S2 AND S25)

4.3.2 google scholar

S1 "Ice Hockey" & "referee" & "psychology" & "mental" & "psychological training" & "psychological" & "mental training"

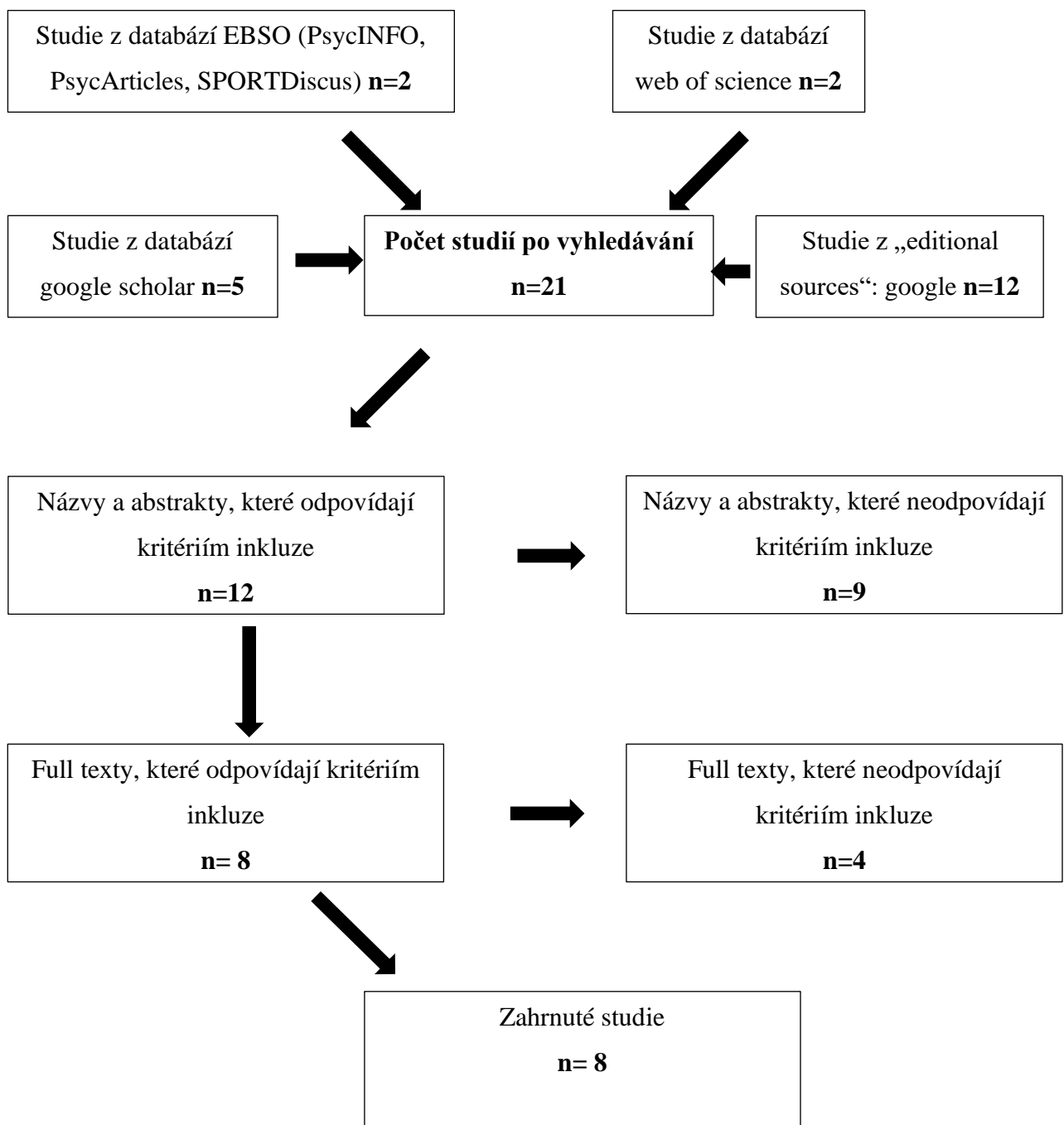
4.3.3 web of science

S1 "Ice Hockey" & "referee"

S2 "psychology" & "mental" & "psychological training" & "psychological" & "mental training"

S3 = propojení pomocí „AND“ (S1 AND S2)

4.4 Proces výběru studií



Obrázek 4. Flow diagram – postup při vyřazování studií

Ve Flow digramu jsou popsány jednotlivé kroky stanovené strategie vyhledávání, které směřovaly k dosažení počtu 8 studií. V prvním kroku byly zadány a vytvořeny předem stanovené sety. Sety zahrnovaly klíčová slova, která byla popsána v jednotlivých krocích výše.

4.5 Extrakce dat

Údaje z vybraných 21 studií jsme extrahovali do přehledné tabulky v aplikaci Microsoft Excel. Data byla extrahována na základě hlavních a dílčích cílů této bakalářské práce.

První kontrola dat byla provedena autorem z pohledu abstraktů, zda odpovídají hlavním a dílčím cílům. Druhá kontrola dat byla provedena vedoucí bakalářské práce taktéž z pohledu abstraktů. Data, která prošla tímto sítím, byla naposled podrobena analýze a klasifikována dle obsahu full textů a zhodnocena dle kritérií inkluze.

Výsledky studií, které prošly třemi stupni výběru, jsou zpracovány v následující kapitole.

5 Výsledky a diskuze

Ve zvolených databázích bylo prozkoumáno 21 studií, které byly vybrány na základě předem zvolené strategie, která je popsána v kapitole 4.2. a 4.3. Po vyloučení studií, jejichž názvy a abstrakty se neslučovali s kritérii inkluze, zbylo 12 studií. Po dalším vyloučení studií, jejichž full texty neodpovídaly kritériím inkluze, zbylo výsledných 8 studií. Review v jednotlivých krocích prováděl autor a vedoucí práce nezávisle na sobě. Následnou diskuzí na základě revize bylo zařazeno 8 studií, které jsou zaznamenány ve výsledkové tabulce (Tabulka 2.).

5.1 Charakteristika zahrnutých studií

V poslední fázi jsme pracovali s 8 studiemi, které splňovaly daná kritéria a prošly finálním výběrem. Jejich základní charakteristika je znázorněna v Tabulce 2., kde je zpracován přehled studií.

Těchto 8 studií bylo zaměřeno jak na pohlaví mužské, tak ženské, od amatérské výkonnostní úrovně až po profesionální. Jako výzkumné metody v těchto studiích byly použity dotazníky, ankety, video analýza, biofeedback a analýza. Počet účastníků výzkumu byl proměnlivý. Články se specializovaly na problematiku psychiky a psychické přípravy rozhodčích ledního hokeje.

Studie se shodují na důležitosti psychické přípravy u rozhodčích ledního hokeje. Navrhované techniky psychické přípravy jsou videoanalýza, biofeedback, techniky zvládnání agrese, trénink asertivity.

Ve výsledkové tabulce je určen zdroj studie, ze které je země a ze kterého roku studie pochází. Dále je uveden počet účastníků výzkumu a metodika výzkumu. Nakonec je ve výsledkové tabulce uvedeno, jak se studie věnuje psychické přípravě a jaké psychické faktory ovlivňují výkon rozhodčího.

5.2 Limity studie

Jak je patrné z výsledků, limitem této syntézy je malé množství studií a omezený přístup ke zdrojům zabývajícím se problematikou psychické přípravy u rozhodčích. Tato problematika je v psychologii sportu stále málo studována. Informace z oblasti metodiky vzdělávání rozhodčích v oblasti psychické přípravy jsou těžko dostupné. V České republice bohužel neexistují ucelené metodické materiály k psychické přípravě ve vzdělávání rozhodčích.

Tabulka 2. Celkové výsledky studií

Zdroj	Země	Rok	Počet účastníků	Metodika	Psychická příprava	Psychické faktory
Web of science	Kanada	2012	632	Dotazník	-	Agrese
Google scholar	Kanada	2014	-	Záznam dat z videoanalýzy, biofeedbacku	Videoanalýza, biofeedback	-
Editional sources	Česká republika	2016	30	Dotazník k přípravě rozhodčího	Absence psychické přípravy	-
Editional sources	Česká republika	2014	15	Anketa, test asertivity, NEO pětifaktorový osobnostní inventář	Důležitost psychické přípravy pro výkon rozhodčího	Asertivita; Osobnostní profil; faktor zkušenosti
Editional sources	Česká republika	2014	60	Osobnostní dotazník, anketa	Psychologická příprava je nedostatečná	Osobnostní profil
Editional sources	Česká republika	2014	20	Anketa	-	Agrese
Editional sources	Česká republika	2016	10	Sporttester RS 400, záznam měření srdeční frekvence	Nezobecnitelné závěry-málo početný vzorek	Nezobecnitelné závěry-málo početný vzorek
Editional sources	Kanada	2013	15	Analýza výkonu rozhodčího (rozhodování a jeho přesnost atd.)	-	Faktor zkušenosti

5.3 Odpovědi na výzkumné otázky

Odpovědi na výzkumné otázky byly stanoveny na základě dat získaných z vyhledávaných studií.

1. *K VO 1: Jakým způsobem je zařazena psychická příprava rozhodčích ledního hokeje do systému vzdělávání?*

Nedostatečně. Hokejové svazy zabezpečují pravidelné školící semináře, které se zaměřují na vzdělávací činnost, ovšem neposkytují vzdělání v oblasti psychologické přípravy pro rozhodčí.

2. *K VO 2: Které techniky jsou využívány u rozhodčích ledního hokeje?*

Z literárních zdrojů a studií, které se věnují této problematice, vyplývá, že rozhodčí ledního hokeje využívají techniky regulace nabuzení, imaginaci, zvyšování motivace ve formě stanovení cílů, koncentrační techniky ve formě vnitřní řeči a zautomatizování postupů. Dalšími možnostmi jsou zařazení videoanalýzy zápasu a využití technik biofeedbacku, případně asertivní trénink.

3. *K VO 3: Jakým způsobem jsou techniky psychické přípravy implementovány do vzdělávání rozhodčích ledního hokeje?*

Psychická příprava není zařazena systematicky do vzdělávání rozhodčích. Je realizována ve většině případů pouze samostudiem. Rozhodčím jsou k dispozici studie či literatura, ovšem v dosti omezeném počtu, s minimální možností konzultace.

4. *K VO 4: Lze na základě analýzy dat z provedených studií určit efekt využití postupů psychické přípravy u rozhodčích ledního hokeje?*

Nelze. Nebyly nalezeny studie hodnotící efekt zařazení postupů psychické přípravy. Pro určení efektu využití postupů psychické přípravy u rozhodčích ledního hokeje by bylo třeba nalézt větší množství studií s konkrétním hodnocením efektu postupů či intervencí.

6 Závěry

Hlavním cílem práce bylo na základě systematické rešerše poznatků vytvořit přehled poznatků o možnostech psychické přípravy rozhodčích ledního hokeje. V práci byly zařazeny studie zahrnující rozhodčí od amatérské výkonnostní skupiny až po profesionální, muže i ženy, mezinárodní rozhodčí, zahraniční rozhodčí a české rozhodčí. Studie byly získány z online databází APA PsycInfo, PsycArticles a SPORTDiscus, portálu web of science, google scholar a „editional sources“, získané předchozími vyhledáváními k danému tématu.

Studie se zaměřovaly na psychickou stránku výkonu rozhodčího ledního hokeje. Jedna část studií zkoumala za pomoci dotazníku, ankety a analýzy zápasu vlivy ovlivňující psychiku rozhodčího. Z přehledu poznatků vyplývá, že důležitý vliv má agrese působící na rozhodčí negativně. Ze studií také vyplývá, že čím zkušenější rozhodčí, tím lépe reguluje svoji psychiku a je stabilnější.

Druhá část studií se zabývá psychickou přípravou rozhodčích ledního hokeje. Rozhodčí považují psychickou přípravu za důležitou. Ovšem ze studií také vyplývá, že psychická příprava je nedostatečná. Často jsou nuceni k samostudiu, přičemž konané semináře se nezaměřují na psychickou přípravu.

Z analýzy dostupných studií lze vyvodit, že problematika psychické přípravy rozhodčího ledního hokeje je málo zkoumána. Studií věnující se této problematice, je velmi málo. S opomíjením psychické přípravy mají problém i sami rozhodčí, kterým se nedostává dostatečné přípravy a studijních materiálů ve vzdělávacích programech.

Práce poukazuje na nutnost zařazení systematické psychické přípravy do vzdělávání a přípravy rozhodčích ledního hokeje. Dále ovšem poukazuje i na nedostatečný počet studií, věnujících se problematice psychické přípravy rozhodčích ledního hokeje.

V oblasti sportu pozorujeme vzrůstající tendenci k využití systematické psychické přípravy, sportovci a trenéři stále častěji spolupracují s psychology či mentálními kouči. Rozhodčím se však bohužel nedostává na školeních či seminářích ani dostatečného vzdělání v psychologii. Většinou je vše ponecháno na vlastní iniciativě a samostudiu.

Na základě vlastních zkušeností rozhodčího bych doporučil zařadit psychologii do licenčních seminářů rozhodčích ledního hokeje a přednášky mentálních koučů či psychologů sportu do seminářů rozhodčích. Taktéž bych doporučil věnovat se následujícím technikám:

- Management stresu

- Management emocí
- Koncentrační techniky
- Vnitřní řeč
- *Decision making*
- Komunikační techniky
- Asertivita
- Zvládání agrese

7 Souhrn

Lední hokej patří mezi nejhranější sporty. Za dobu své existence prošel mnoha změnami, včetně vývoje pravidel. Lední hokej se vyvinul do jedné z nejrychlejších her na světě, kde na hráče, trenéry, ale i rozhodčí je vyvíjen neuvěřitelný tlak, jak na fyzický, tak psychický výkon. A právě psychický výkon rozhodčího je velmi opomíjenou problematikou. Zatímco u hráčů je již běžné, že v tréninku využívají psychickou přípravu či spolupráci s psychologem nebo mentálním koučem, u rozhodčích se o této problematice nemluví.

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření přehledu poznatků o psychologické přípravě rozhodčích ledního hokeje. Přehled poznatků je vytvořen na základě analýzy dostupné literatury a rešerší odborných článků prostřednictvím elektronických databází APA PsychInfo, SPORTDiscus with Full Text, APA PsycArticles, web of science, google scholar a dalších, v předchozích vyhledáváních získaných zdrojů.

Teoretická část se věnuje historii ledního hokeje, pravidlům ledního hokeje a licenčním programům rozhodčích. Dále představuje psychologii sportu a faktory ovlivňující výkon rozhodčího ledního hokeje. Na závěr teoretické části je rozebrána problematika rituálů rozhodčích.

Praktická část analyzuje studie věnující se problematice psychologické přípravy rozhodčích. Z důvodu nedostatku studií zabývajících se touto problematikou odpovídalo prvotnímu kritériu pouze 21 studií. Tyto studie byly následně selektovány na základě kritérií inkluze dle názvu a abstraktu a dále full textu. Do výsledné tabulky bylo zařazeno pouze 8 studií, které se věnují psychické složce přípravy a výkonu rozhodčích ledního hokeje.

Na základě malého počtu nalezených studií lze konstatovat, že ač je tato problematika velmi důležitá a psychika hraje důležitou roli ve výkonu rozhodčího, tak je stále opomíjena. Stále více se do povědomí dostává psychická příprava hráčů a trenérů, avšak rozhodčí, stejně jako hráč, je nedílnou součástí hry a nemělo by se na ně zapomínat.

Na základě vlastní zkušenosti jsem obeznámen se skutečností, že psychická příprava rozhodčího ovlivňuje výkon v zápasech a jeho rozhodování v zápasech. Rozhodčí je totiž v každé situaci na ledě pod velkým psychickým tlakem, působí na něj stresory v podobě aktuálního hodnocení jeho výkonu od hráčů, diváků, trenérů. Rozhodčí by měl mít osvojeny efektivní strategie zvládnání stresu, managementu emocí a rozhodování. Měl by disponovat také dobrou úrovní komunikačních dovedností.

8 Summary

Ice hockey is one of the most played sports. During its existence, it has undergone many changes, including the development of rules. Ice hockey has developed into one of the fastest games in the world, where players, coaches and referees are put incredible pressure on both physical and mental performance. And it is the psychological performance of the referee that is a very neglected issue. While it is already common for players to use a mental coach and part of their training is focused on mental training, the referees do not talk about this issue.

The aim of the bachelor's thesis was to create a systematic overview of the knowledge of psychological training of ice hockey referees. The overview of findings is created on the basis of an analysis of available literature and a search of professional articles through electronic databases APA PsychInfo, SPORTDiscus with Full Text, APA PsycArticles, google scholar and additional sources.

In the theoretical part I deal with the history of ice hockey, the rules of ice hockey and the licensing program of referees. Next I present the introduction to psychology and the factors influencing the performance of an ice hockey referee. At the end of the theoretical part the issue of judges' rituals is discussed.

In the practical part they deal with the analysis of studies dealing with the issue of psychological preparation of judges. Due to the lack of studies addressing this issue, only 21 studies met the initial criterion. These studies were then selected based on the inclusion criteria and subsequently the entire study. Only 8 studies that deal with the psychological training of ice hockey referees were included in the final table.

Based on this number, it can be argued that although this issue is very important due to the fact that the psyche plays an important role in the performance of the referee, it is still neglected. There is more talk about players who already have mental coaches in their training process. However, the referee, like the player, is an integral part of the game and should not be forgotten.

On the basis, and according to my personal experience that the psychological training of referees influences the performance of matches and the decisions of referees in matches. The referee is subjected to stress in every situation on the ice in the form of a current evaluation of his performance from the players, spectators, coach. This puts the referee in constant stress, which he has to deal with.

9 Referenční seznam

- Ackery, A., Tator, C., & Snider, C. (nedatováno). Violence in Canadian Amateur Hockey. *Clinical Journal of Sport Medicine*.
- Barek, J. (2016). *Specifika taktické přípravy na utkání rozhodčího ledního hokeje*. Brno: Masarykova univerzita.
- Bukač, L. (2014). *Trénink herní přirozenosti (Kouzlo hráčského naturelu)*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Bukač, L., Šafařík, V., & Kostka, V. (1986). *Lední hokej : (teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bull, S. J. (1991). *Sport psychology: a self-help guide*. Wiltshire: The Crowood Press.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Csikszentmihalyi, M., & Eva, H. (2015). *Flow: o štěstí a smyslu života*. Praha: Portál.
- Český svaz ledního hokeje. (7. Srpen 2019). Vnitřní směrnice Českého svazu ledního hokeje z.s. č.111. Praha, Pražský kraj, Česká republika.
- Český svaz ledního hokeje, k. r. (2019). Obsah prověřkové části předsezónních seminářů a školení. Praha, Pražský kraj, Česká republika.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., . . . Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Gut, K., & Vlk, G. (1990). *Světový hokej*. Praha: Olympia.
- Hancock, D. J., & Ste-Marie, D. M. (2013). Gaze behaviors and decision making accuracy of higher- and lower-level ice hockey referees. *Psychology of Sport and Exercise*.
- Hancock, D., & Ste-Marie, D. (2013). Gaze behaviors and decision making accuracy of higher- and lower-level ice hockey referees. *Psychology of Sport and Exercise*, 66-71.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Havlíčkův Brod: Portál.
- Heckelman, J. C., & Yates, A. J. (2003). And a hockey game broke out: Crime and punishment in the NHL. *Economic Inquiry*.
- Helus, Z. (2018). *Úvod do psychologie*. Pardubice: Grada Publishing, a.s.
- Chomos, A. S. (2014). *The Development of Context-Specific Biofeedback Training*. Regina: University of Regina.
- Kacatl, V. (2014). *Vliv prostředí na výkon rozhodčího ledního hokeje*. Brno: Masarykova univerzita.
- Kaplanová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*.

- Larkin, P., Mesagno, C., Berry, J., & Spittle, M. (2018). Exploration of the perceptual-cognitive processes that contribute to in-game decision-making of Australian football umpires. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*.
- Osladilová, D., Homola, M., Jochmanová, A., & Papica, J. (1986). *Základy psychologie pro učitelské studium na FF*. Olomouc: rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.
- Pacina, V., & Gut, K. (1986). *Malá encyklopedie ledního hokeje*. Praha: Olympia.
- Pizzera, A., & Raab, M. (2012). Perceptual Judgments of Sports Officials are Influenced by their Motor and Visual Experience. *Journal of Applied Sport Psychology*.
- Potsch, R., Rouspert, L., Šindler, V., & Šindlerová, B. (1. Prosinec 2019). *Český hokej*. Načteno z Český hokej: [https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/cslh-pravidla2018-22-web200229\(2\).pdf](https://www.ceskyhokej.cz/data/document/file/cslh-pravidla2018-22-web200229(2).pdf)
- Prukner, V. (2014). *Manažerské dovednosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Rudzitis, A., Kalejs, O., & Licis, R. (2014). Model characterizing sports game referees. *SHS Web of Conferences*.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Spice, C. A., Gordon, D. A., Smith, L., & Johnstone, J. A. (2017). Work rates of international hockey umpires. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
- Staviany, M. (2014). *Asertivní chování jako faktor výkonnosti rozhodčího ledního hokeje*. Brno: Masarykova univerzita.
- Sunderland, C., Taylor, E., Pearce, E., & Spice, C. (2011). Activity profile and physical demands of male field hockey umpires in international matches. *European Journal of Sport Science*.
- Šafář, M., & Hřebíčková, H. (2014). *Vybrané Kapitoly z mentálního tréninku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Theodorakis, Y., Weinberg, R., Natsis, P., Douma, I., & Kazakas, P. (2000). The effects of motivational and instructional self-talk on improving motor performance. *Human kinetics journals*.
- Tod, D., Thatcher, J., & Rahman, R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha.
- Trudel, P., Cote, J., & Syvestre, F. (1996). Systematic Observation of Ice Hockey Referees during Games. *Journal of Sport Behavior*.

- Valley, M., & Goldman, J. (2014). *The power withing: Discovery the path to elite goaltending*. Dallas: Published independently by Mike Valley and Justin Goldman.
- Vepřek, L. (2016). *Monitoring pohybového a psychického zatížení hlavních rozhodčích ledního hokeje ve WSM lize a II. lize ČR*. Brno: Masarykova univerzita.
- Wilson, A. W., & Mock, S. E. (2013). Association of certification level and assertiveness with accuracy of calls among ice hockey referees. *International Journal of Sports Science and Coaching*.
- Zaoral, D. (2014). *Možnosti psychosociální podpory rozhodčích ledního hokeje*. Brno: Masarykova univerzita.