

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

Magisterské kombinované studium

2010-2012

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Jaroslav Kubr

**VZDĚLÁVÁNÍ ČINOVNÍKŮ (ROZHODČÍCH, DELEGÁTŮ,
TRENÉRŮ) VE FOTBALE Z ANDRAGOGICKÉHO POHLEDU**

Praha 2012

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Anton Tomko

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined
Studies 2010-2012

DIPLOMA THESIS

Bc. Jaroslav Kubr

**EDUCATION OF FOOTBALL OFFICIALS (REFEREES,
DELEGATES, TRAINERS) FROM ANDRAGOGY PERSPECTIVE**

Prague 2012

Thesis Supervisor: PaedDr. Anton Tomko

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracoval samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpal, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 15. února 2012

Jaroslav Kubr

Poděkování

Děkuji za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce mému vedoucímu, panu PaedDr. Antonu Tomkovi.

Anotace

Diplomová práce se zabývá základními směry andragogiky činovníků fotbalu a to rozhodčích delegátů a trenérů. Teoretická část práce je věnována jednak pojmu a významu andragogiky a jednak otázkám vedení lidí. Praktická část obsahuje základní směry andragogiky rozhodčího fotbalu a to v oblastech organizace a postavení rozhodčího, jeho odborných kompetencí, řešení konfliktu, komunikace, zvládnání emocí a stresu, novému směru ve vzdělávání rozhodčích a fyzické připravenosti. Ve stručnosti je pojednáno o roli delegáta. Základní směry andragogiky trenéra fotbalu jsou postupně uvedeny v subkapitolách: systém vzdělávání a výchova trenérů Fotbalové asociace České republiky (dále jen FAČR), základní charakteristiky moderního fotbalu, technické dovednosti a jejich nácvik, taktika a strategie, kondice a fyziologie a psychologie.

Klíčové pojmy

andragogika, fotbal, rozhodčí, trenér, odborná kompetence, konflikt, komunikace, emoce, stres, technika fotbalu, strategie a taktika, kondice, psychologie.

Annotation

This thesis deals with the basic andragogy directions of football officials, referees, delegates and trainers. The theoretical part is devoted to meaning and term of andragogy and to issues of leadership. The practical part contains the basic directions of andragogy of football referee in areas of organization and position of referee, his professional competence, conflict resolution, communication, managing of emotions and stress, a new direction in education and fitness training of referees. Briefly, we discuss the role of the football delegate. The basic directions of andragogy of football trainer are gradually specified in subsections: the system of education and training of FAČR trainers, basic characteristics of modern football, technical skills and their training, tactics and strategy, fitness and physiology and psychology.

Key words

andragogy, football, referee, coach, professional competence, conflict, communication, emotions, stress, football technique, strategy and tactics, fitness, psychology

OBSAH

ÚV O D	9
A) T E O R E T I C K Á Č Á S T	12
1. ANDRAGOGIKA, POJETÍ A VÝZNAM.....	13
1. 1 Vymezení pojmu andragogika	13
1. 2 Objekt andragogiky a přístupy k němu	16
1. 3 Oblasti uplatnění andragogiky	18
2. VEDENÍ.....	20
2. 1 Pojem vedení	20
2. 2 Motivace	22
2. 3 Pozitivní a negativní rysy vedoucího, Filozofie vedení	24
B) P R A K T I C K Á Č Á S T.....	27
3. ZÁKLADNÍ SMĚRY ANDRAGOGIKY ROZHODČÍHO FOTBALU	28
3. 1 Stručný pohled do historie rozhodčích fotbalu	28
3. 2 Organizace a postavení rozhodčích fotbalu	29
3. 3 Oblasti vzdělávání rozhodčích fotbalu	31
3. 3. 1 Odborná kompetence rozhodčích fotbalu	32
3. 3. 2 Konflikt - předcházení a řešení.....	36
3. 3. 3 Komunikace.....	37
3. 3. 4 Zvládání emocí a stresu	40
3. 3. 5 Nový směr ve vzdělávání rozhodčích fotbalu.....	44
3. 3. 6. Fyzická připravenost.....	48
4. ROLE DELEGÁTA	52
5. ZÁKLADNÍ SMĚRY ANDRAGOGIKY TRENÉRA FOTBALU	54
5. 1 Systém vzdělávání a výchova trenérů v ČR	55
5. 2 Základní charakteristiky tréninku moderního fotbalu	59
5. 3 Technické dovednosti	63

5. 4 Taktika a strategie	69
5. 5 Kondice, Význam, Trénink	71
5. 5. 1 Kondice, Význam, Trénink.....	71
5. 5. 2 Fyziologie výkonu fotbalisty	76
5. 5. 3 Regenerace	67
5. 6 Psychika ve výkonu fotbalisty	78
Z Á V Ě R.....	85
L I T E R A T U R A.....	88
O B R Á Z K Y.....	89

Ú V O D

Fotbal a vzdělání. Jsou v symbióze tyto dva komponenty? Jak kdy. Dobře může hrát fotbal i analfabet, ale trénovat ho musí vzdělaný trenér a rozhodovat vzdělaný rozhodčí, a nejen vzdělaný, ale vzhledem k stále se zrychlujícímu tempu rozvoje fotbalu a to nejen samotné hry, tak neustále se vzdělávají.

Andragogika jako aplikovaná věda o vzdělávání dospělých lidí tak našla své nezastupitelné místo i v případě rozhodčích a trenérů fotbalu. Jejím pojetí a významu je věnována první kapitola teoretické části práce. Pozornost je zde postupně věnována vymezení pojmu andragogiky, objektu andragogiky a přístupů k němu a posléze oblastem jejího působení.

Práce jak rozhodčího, tak především trenéra fotbalu spočívá zejména v práci s kolektivem lidí a proto je druhá kapitola věnována těmto otázkám. Úmyslně je zde uváděn pojem „vedení“, nikoliv „řízení“, které v době moderní výpočetní techniky se ve značné míře „odlidšťuje“, kdežto vedení se vztahuje k přímému vzájemnému působení osob. Termín „vedení“ užívá významný americký teoretik a praktik Paul Mahone, který mimo jiné definuje cíl vedení „přimět lidi, aby dělali věci rádi“. Kapitola se pak dále zabývá základními způsoby vedení: Taylorovou teorií šesti druhů moci, motivací z hlediska jednotlivých teoretiků řízení a to McGregorovou teorií X a teorií Y, Maslowovým přístupem potřeb a cílů, Herzbergovou dvoufaktorovou teorií motivace a behavioristickým přístupem. Poslední část této kapitoly pak konkretizuje, resp. aplikuje faktory vytváření filozofie vedení lidí do práce fotbalového trenéra.

Praktická část práce je vzhledem k stanovenému cíli práce, kterým je popis míst ve vzdělávání fotbalových rozhodčích a trenérů podstatně širší, rozsáhlejší než teoretická, která měla za úkol uvést pouze stručný pohled do andragogiky.

Kapitola třetí - Základní směry andragogiky rozhodčího fotbalu si v jednotlivých subkapitolách všímá historie vzniku fotbalových rozhodčích (kapitola 3.1.), Organizace a postavení rozhodčího fotbalu (kapitola 3.2.), tak jak vyplývá z Pravidel fotbalu vydaných FAČR, kde je jasně stanovena kompetenčnost rozhodčího. Rozsáhlá je

subkapitola oblasti vzdělávání rozhodčích fotbalu (kapitola 3.3.) dále pak členěná do kapitol:

- 3.3.1 Odborné kompetence rozhodčího
- 3.3.2 Konflikt, jeho předcházení a řešení
- 3.3.3 Komunikace
- 3.3.4 Zvládání emocí a stresu
- 3.3.5 Nový směr ve vzdělávání rozhodčích
- 3.3.6 Fyzická připravenost rozhodčího

Kapitola čtvrtá se věnuje jen ve stručnosti roli delegáta, jeho postavení a úloze a posléze doporučuje směry jeho dalšího vzdělávání.

Z hlediska rozsahu popisovaných jevů v této práci tvoří následující kapitola pátá - Základní směry andragogiky trenéra fotbalu její nejrozsáhlejší část. Lze jen zdůraznit, že v našem a snad i světovém sportu existuje jen málo sportovních odvětví s tak propracovanou metodikou trenérské práce jako je fotbal. Uvedení všech, nebo velké většiny publikovaných trenérských metod je prakticky nemožné, jejich souhrn by vydal na mnoho tisíců stránkové dílo a tak jsou ve smyslu zadání zde popisovány ve stručnosti jen základní směry ve vzdělávání trenéra fotbalu.

V jednotlivých subkapitolách je proto pozornost věnována:

- > systému vzdělávání a výchově trenérů FAČR (kapitola 5.1)
- > základním charakteristikám moderního fotbalu a stanovení stěžejních oblastí vzdělávání trenérů (kapitola 5.2)
- > technickým dovednostem a jejich nácviku (kapitola 5.3)
- > taktice a strategii (kapitola 5.4)
- > kondici a fyziologii (kapitola 5.5)
- > psychologii (kapitola 5.6)

Uváděné poznatky byly čerpány z řady pramenů, z nichž nejdůležitější byly Podmínky pro udělování trenérské licence, vynikající kniha Rainera Martense Úspěšný trenér, Fyziologie tělesných cvičení od autorů Seligera, Vinařického a Trefného, Pohybový systém od kolektivu Čermák, Chválová, Botlíková a články průběžně uveřejňované v odborném tisku.

Poslední šestá kapitola pak shrnuje ve stručnosti dosažené poznatky a ve smyslu zadání doporučuje některé dílčí směry ve vzdělávání rozhodčích a trenérů fotbalu.

A) T E O R E T I C K Á Č Á S T

Teoretická část diplomové práce vychází z nutnosti vytvoření solidní teoretické báze pro vlastní vypracování práce jakým je „Vzdělávání rozhodčích, delegátů a trenérů ve fotbale z andragogického pohledu“.

Teoretická část se tak zabývá ve své první kapitole obecným pojetím a významem andragogiky, jako významné vědecké disciplíny a v následující kapitole pak jejími specifiky z hlediska potřeb vzdělávání rozhodčích a trenérů fotbalu.

1. ANDRAGOGIKA, POJETÍ A VÝZNAM¹

1.1 Vymezení pojmu andragogika

Andragogika je aplikovaná věda o výchově a vzdělávání dospělých lidí, která respektuje zvláštnosti s tím spojené. V našem případě, jak již bylo uvedeno pak především z pohledu vzdělávání činovníků fotbalu, jako významného společenského faktoru. Andragogika se zabývá zejména otázkami socializace, personalizace, akulturací a enkulturací.

Název andragogika byl vytvořen z pojmů andros jako muž, dospělý člověk a agoge jako výchova.

Jako první použil termín andragogika německý učitel Alexandr Kapp už v roce 1833, který ve svém díle „Andragogika, neboli vzdělávání v dospělém věku“ uvažoval o Platonových a Aristotelových vzdělávacích teoriích. Termín se však nepoužíval a až v roce 1924 jej obnovil Rosenstock-Huessy, který odlišuje andragogiku od pedagogiky a demagogiky a rozumí jí všechny školské formy vzdělávání dospělých, nechápe však andragogiku jako vědní disciplinu, ale spíše jako metodu.

Nepoužívaných pojmů andragogiky bylo později mnohem víc jako např. andragogie - metodika a ideologie, andragogika - praktická činnost, andragologie, andropogogika, helikagogika vycházející z řečtiny. V podstatě se však předpokládalo, že metody a techniky učení dětí by se mohly aplikovat při vzdělávání dospělých, a protože bylo třeba odlišit termín pedagogika, který dle řeckého významu znamená vzdělávání a výchovu dětí od vzdělávání dospělých vznikla aplikovaná vědní disciplína - andragogika.

Andragogika je aplikovanou vědou, osciluje mezi interdisciplinálností a transdisciplinálností a její poznatky slouží praktickým opatřením v oblasti společenských vztahů, které jsou rozvíjeny na základě společenských potřeb.

¹ Z.Palán, T.Langer, Základy Andragogiky, UJAK, 2008, str. 36-48, M.Beneš, Andragogika – teoretické základy, Eurolex Bohemia 2003, str. 18

Andragogika je také vědou induktivní, která svůj předmět zájmu vytváří na základě identifikovaných problémů, které se ve společnosti objevují, je do značné míry i vědou normativní, což je dáno vlivy sociotechnických přístupů, které formulují cíle, metody a techniky jejich dosažení, což znamená, že se z cílů stávají normy. (viz např. Pravidla fotbalu)

Andragogika je aplikovaná věda, která má svůj teoretický základ jednak v teoretických disciplínách, jako je historie andragogického myšlení, výchovy vzdělávání dospělých, dále v teorii vzdělávání dospělých, v teorii výchovy dospělých a v komparativní andragogice a jednak v praktických jako je profesní andragogika, sociální andragogika a kulturně vzdělávací andragogika.

Z hlediska vývoje andragogiky rozlišuje Beneš ve svém díle „Úvod do andragogiky“ čtyři základní stadia vývoje andragogiky a to:

- Předvědecké stadium konstituování andragogiky.

Jde o období zahrnující 5. století př.n.l až 18. stol. n.l., kde ještě není možno hovořit o základních znacích oboru, jelikož postrádá vlastní předmět, metodologii a pojmoslovný aparát. Objevují se zde však první andragogické myšlenky, ale pouze v podobě návrhů, či myšlenek, které lze nalézt u filozofů antického Řecka nebo ve staré Číně např. u Konfucia.

- Deskriptivně deduktivní stádium konstituování andragogiky.

Zahrnuje období 17. stol. až 1. svět. války a zde jde o systematické popisování projevů znamenajících souvislost se vzděláváním dospělých a o první výklady takto fixovaných projevů vyplývajících z podoby vzdělávání dospělých. Sem bývají zařazováni i autoři, kteří sice nespádají do tohoto časového období, ale jejich andragogické myšlenky předběhly dobu (Erasmus Rotterdamský, Jan Amos Komenský).

- Stadium andragogiky jako samostatné vědní disciplíny

Období mezi světovými válkami. V této době se postupně andragogika vyčleňuje a vzdělávání dospělých jako pole vědy a jako studijní obor z ostatních vědních disciplin. Na vysokých školách se začíná učit jako samostatná vědní disciplína a objevují se snahy o znovuoživení termínu andragogika. Zařadit sem můžeme autory jako je např. Rosenstock-Huessy nebo Ten Have.

- Stadium relativně rozvinuté vědní disciplíny

To je současné období od 2. světové války. V tomto období jde o postupné ujasňování obsahu, metod a podstat andragogiky v užším i širším pojetí. Těžištěm tohoto stadia jsou především legitimizační snahy. Sem patří autoři jako je Hanselmann, Poggeler, Savičević, Malcolm, Peter Jarvis, Jochmann, Šimek, Kotásek, Beneš, Škoda, Kulich a další.

Teorie uvádí, že vymezení předmětu andragogiky bývají různá, ale v zásadě jde o:

- **Celoživotní vzdělávání a učení se dospělých** - jedná se o užší pojetí, které vymezuje např. Beneš jako hlavní předmět andragogiky, kterým je celoživotní vzdělávání a učení dospělých v celé šíři. Řadí se sem intencionální a incidentní učení, toto pojetí pak Beneš člení do dalších kategorií jako na organizované někým druhým, organizované dospělým samým, plánované, ale incidentní, incidentní během jednotlivých událostí a incidentní jako součást životní rutiny. (Poněkud zvláštní je spojení plánované, ale incidentní, když incidentní znamená vedlejší, nahodilý, mimochodem se přihodivší).

- **Vyrovnání se dospělého člověka se sociálními institucemi** - člověk se vyrovnává se vznikajícími institucemi v procesu institucionalizace jako procesu vytváření pravidel, nebo se vyrovnává s již existujícími institucemi, přičemž jedinec vzniklá pravidla přijímá.

- **Mobilizace lidského kapitálu v prostředí sociální změny** - jde o nejobecnější pojetí andragogiky. Pro postindustriální společnost, kterou charakterizují neustálé změny, představuje lidský kapitál nejvýznamnější, nejcitlivější, ale také nejzranitelnější determinantu existence a vývoje společnosti.

- **Orientace člověka v kritických uzlech jeho životní dráhy či při problémovém průběhu jeho životní dráhy.** Uvedené pojetí je již obsaženo v předchozím bodu, zde se však více zaměřuje na individuuum a jako opěrnou vědu využívá psychologii.

- **Individuální a sociální souvislosti změn syntetického statusu.** V tomto případě jde o sociologizující a nenormativní chápání andragogiky, vychází z toho, že změna jedné složky syntetického statusu se nutně promítne do složek ostatních, integrální andragogika zkoumá odraz těchto změn v ostatních dimenzích a hledá cestu k minimalizování negativních důsledků pro člověka.

- **Animace dospělého člověka** - jde o nejširší vymezení andragogiky, které je z části obsaženo ve všech ostatních vymezeních. Jedná se o nekončící humanizaci člověka, která může být ovlivňována záměrně i nezáměrně, např. vlivem prostředí a je vztahována k socializaci, resocializaci a profesionalizaci.

Z hlediska cílů, této magisterské práce jakým je především poukázat na význam andragogiky pro činnost fotbalových rozhodčích a trenérů ve všech kauzálních souvislostech a posléze v následující subčásti teoretické části práce zdůraznit principy vedení lidí, je pak zajímavé vymezení objektu andragogiky a přístupů k němu.

1. 2 Objekt andragogiky a přístupy k němu

V nahlížení na objekt andragogiky se uplatňují v podstatě dvě základní tendence, buď objekt andragogiky se jednoznačně odlišuje od objektu pedagogiky, nebo objekt pedagogiky přechází kontinuálně v objekt andragogiky. Beneš uvádí, že těmito teoriemi se zabývá především Malcolm, Petr Jarvis, Paulo Freire a další.

Obecně je možno říci, že objektem andragogiky je dospělý člověk a to biologicky, psychicky, sociálně a ekonomicky zralý jedinec v průběhu své životní dráhy. Životní dráhu jedince lze popsat na základě čtyř dimenzí:

- Čas rozdělený na biografický (potenciál délky života) a sociálně historický (procházení časovými cykly a společenskými změnami)².
- Horizontální dimenze životní dráhy, což je sociálně historický prostor, ve kterém jedinec žije a který bývá často spojován s jeho statutem.
- Vertikální dimenze životní dráhy, jde např. O postupy či propady na společenském žebříčku, pracovní úspěchy a neúspěchy atd.
- Význam, hodnocení životní dráhy, kdy jedinec hodnotí nejen sám sebe, ale především jej hodnotí jeho sociální okolí.

Stručná charakteristika přístupů k objektu andragogiky

- **Sociotechnický přístup**, ten vychází z toho, že na jedné straně stojí jedinec, který je poučený a ví, jak se věci mají a měly by vypadat. Ví také jak zorganizovat situaci k dosažení žádoucí změny a má k tomu moc i nástroje. Na druhé straně stojí jedinec, který má být veden a poučován, měnit své postoje a rozvíjet se. Největším rozvojem tyto rozdílné situace - postavení jedince procházelo v padesátých a šedesátých letech dvacátého století, kdy tzv. sociální inženýrství bylo považováno za prostředek k řešení všech problémů. Vliv sociálního inženýrství se udržuje dodnes v některých pojetích andragogiky.
- **Emancipační přístup**, zde je kladen důraz na anatomii jedince, nebo skupiny s tím, že každý má právo na vlastní cestu rozvoje. Cíl je v tomto vzdělávání dán, ale cestu si učící určují sami. Emancipační přístup se objevil v šedesátých letech dvacátého století.
- **Komunikační přístup**, zdůrazňuje nezbytnost poznání komunikačního jednání pro optimalizaci lidských vztahů. Vychází z toho, že není možné předvídat společenský vývoj a nelze tak určit, zda vůbec, koho a kam vést. Je však možné poznávat základnu, formy, prostředky a významy lidské komunikace, což slouží

² Pozn. Autora: Lze se domnívat, že v této dimenzi bývá při podrobném rozboru respektována i diference mezi skutečným a tzv. ekonomickým časem.

následně k pochopení podstaty sociálního jednání lidí. Komunikační přístup se objevuje v osmdesátých letech minulého století.

1.3 Oblasti uplatnění andragogiky

Vedle tradičních oblastí jako jsou podnikové vzdělávací systémy, školská i mimoškolská zařízení a zájmové systémy jde o uplatnění andragogiky jednak při vzdělávání se specifickým zaměřením a jednak v oblasti služeb občanům.

V oblasti specifického zaměření andragogiky jde zejména o:

- ekologickou výchovu
- kulturní výchovu
- politickou výchovu
- občanskou výchovu
- prevenci patologických jevů ve společnosti
- sexuální výchovu
- zdravotní osvětu
- lékařskou andragogiku
- kriminalistickou andragogiku
- podnikovou výchovu
- vojenskou výchovu
- tělesnou výchovu

V oblasti služeb občanům pak např. jde o:

- kulturně - výchovnou činnost
- muzejnictví
- památkovou péči
- personalistiku
- rozvoj lidských zdrojů
- personální management

- péči po výkonu trestu a návratu do života
- poradenství
- volnočasové aktivity např. Sport

Z hlediska využití andragogiky pro meritum této diplomové práce, kterým je vzdělávání činovníků fotbalu, rozhodčích a trenérů je třeba vycházet ze dvou základních faktorů a to:

- **Omezení andragogiky věkem objektu**
- **Specifickými směry, resp. zaměřením andragogiky**

První faktor je více méně jednoznačný u rozhodčích, nikoliv však u trenérů fotbalu. Obě skupiny však mohou po skončení své aktivní činnosti fruktifikovat své dlouholeté praktické zkušenosti a poznatky doplňovat vzděláváním a fungovat jako poradci, delegáti, publikovat atd.

Druhý faktor znamená zaměření andragogiky účelovým směrem daným charakterem činnosti jak rozhodčího, tak trenéra fotbalu, kterým je především práce s lidmi, jejich vedení a ovlivňování žádoucím směrem

V další teoretické části práce bude proto pozornost věnována otázkám práce s lidmi, především jejich vedení.

2. VEDENÍ

2.1 Pojem vedení

Druhý díl teoretické části práce bude věnován otázkám vedení kolektivů, neboť jak v případě rozhodčího fotbalu, tak zejména trenéra jde o práci s kolektivem lidí. Úmyslně je uváděn pojem vedení, nikoliv řízení. Řízení v době moderní techniky, zejména využití počítačů se ve značné míře „odlidšťuje“, kdežto vedení se vztahuje k přímému vzájemnému působení osob, které ovlivňuje jejich chování.

Kapitola ukazuje na význam andragogiky, jako procesu trvalého vzdělávání činovníků fotbalu, v té pro rozhodčí a trenéry nejdůležitější oblasti jakou je vedení lidí, hráčů. Zejména kapitola o motivaci pak představuje přímou aplikaci na trenérskou práci.

Významný americký teoretik i praktik vedení, mimo jiné i absolvent West Pointu ve své knize „Mějte je rádi a ved'te je“ uvádí, že Dwight Eisenhower definoval vedení jako přesvědčování a usmiřování, výchovu a trpělivost. Paul Mahone poté definuje vedení - přimět lidi, aby dělali věci rádi³.

Ke kvalitnímu vedení je nezbytné:

- uvědomit si, že vést lidi je dnes značně složitější, náročnější a problematičtější než tomu bylo dříve
- participativní vedení je nutností a není otázkou, zda povolit podíl na vedení, nýbrž kolik ho povolit
- aby byl vedoucí úspěšný v ovlivňování druhých, musí především znát sám sebe, své možnosti, předpoklady, rozšiřovat své znalosti.

³ Mahone P., Mějte je rádi a ved'te je, OSTRAVA 1991, str. 42

V podstatě existují tři základní způsoby vedení:

- **autoritativní** - vedoucí určuje cíle skupiny, trvá na jejich naplnění a nekonzultuje s jím vedeným kolektivem,
- **konsultativní** - vedoucí se ptá členů skupiny na jejich názor ohledně cílů, jejich plnění a teprve po zvážení jejich názoru učiní rozhodnutí,
- **participativní** - i když vedoucí zůstává za rozhodnutí plně odpovědný, dovoluje svým podřízeným účastnit se procesu rozhodování.

Samozřejmě existuje ještě možnost, že vedoucí nechá kolektiv dělat, co chce, ale pak nepotřebují být vedeni, nebo řízeni vedoucím. To je, ale záležitost, která např. z hlediska fotbalového trenéra nepřipadá v úvahu. K ovlivňování podřízených je základním předpokladem mít moc. Už v roce 1911 F. W. Taylor, jako zakladatel a klasik vědecké teorie řízení uváděl šest základů pro vybudování moci⁴

- **odměňovací moc** - je založena na přesvědčení podřízených, že ztotožnění s přáním vedoucího vyústí pro ně v cenou odměnu a prospěch,
- **donucovací moc** - ta vychází ze zjevné schopnosti vedoucího potrestat ty, kteří se nepodřídí jeho přáním, nebo jim odepřít odměnu,
- **legitimní moc** - je spojena se statusem, postavením nebo hodnotami vedoucího. Podřízení v mnoha případech uznávají, že vedoucí má právo rozhodovat na základě svého postavení v organizaci. Viz. armáda, a konečně i rozhodčí a trenér ve fotbale,
- **odborná moc** - v některých případech podřízení vyhovějí vedoucímu na základě toho, že jsou přesvědčení o jeho dovednostech, znalostech a odbornosti,
- **informační moc** - lidé s informacemi, které jsou kritické pro skupinu, získávají moc prostřednictvím výlučného vlastnictví těchto informací. Tato moc se zakládá

⁴ HAMMER J., Z řízení průmyslových podniků chemického průmyslu, VÚTECH 1988, str. 83

na informacích, nikoliv na osobě, jakmile se informace stanou přístupné i ostatním, tento druh moci pomine,

- **vztahová moc** - to je vlastně osobní kouzlo, které vychází z osobnosti vedoucího a zakládá se na úctě, náklonnosti a obdivu.

Účinnost užití různých způsobů moci se v praxi liší podle situace.

2.2 Motivace

Jak již bylo uvedeno, vedení spočívá v ovlivňování chování druhých. I když v žádném případě nelze očekávat, že jednotlivá motivační schémata, která budou dále uvedena, budou přinášet u všech podřízených stejné výsledky je důležité jejich stručný přehled těch nejčastěji v odborné literatuře o řízení zde uvést a to:

- **McGregorovu teorii X a teorii Y**

- **Maslowův přístup potřeb a cílů**

- **Herzbergovu dvoufaktorovou teorii motivace**

- **Behavioristický přístup**

- **McGregorova teorie X a Y** představuje v podstatě krajní, extrémní předpoklady o lidech a jejich přístupu k práci.

Předpoklady teorie X

- Průměrná osoba má vrozenou nechuť k práci, a pokud může, tak se ji vyhne.
- Vzhledem k této lidské vlastnosti - nechuti k práci je třeba většinu lidí, aby se přiměli pracovat nutit, kontrolovat, řídit a hrozit jim potrestáním.
- Průměrná osoba dává přednost tomu, aby byla řízena, přeje si vyhnout odpovědnosti a především chce bezpečí.

Předpoklady teorie Y

- Vynaložení fyzického a duševního úsilí v práci je stejně přirozené jako hra nebo odpočinek.
- V zájmu cílů, na nichž jsou lidé zainteresováni, se budou sami řídit a sebekontrolovat.
- Zainteresování na cílech spočívá ve funkci odměn spojených s dosaženým výkonem.
- Průměrná osoba se za vhodných podmínek naučí odpovědnost nejen přijímat, nýbrž i vyhledávat.
- Mezi lidmi je hodně schopnosti uplatňovat poměrně vysoký stupeň představitosti, důmyslnosti a tvořivosti.

Jak již bylo uvedeno, obě McGregorovi teorie představují polarizační hranice, v praxi dochází k jejich vzájemnému prolínání, nicméně je dobré z hlediska vzdělávání fotbalových činovníků, je znát, právě tak jako i další zde uváděné teorie motivace.

- Maslowova teorie

Maslowova teorie motivace vychází z potřeb a cílů a má tři složky, podle nichž je člověk:

- chtějící zvíře, který pořád něco chce, a proto je motivace nepřetržitým procesem. V okamžiku, kdy je uspokojena jedna potřeba, vzniká další, uspokojenou potřebou už není člověk motivován. Když je jednotlivá potřeba uspokojena, jeho chování ovlivňuje další, neuspokojená,
- lidské potřeby lze hierarchicky uspořádat, přičemž po uspokojení těch základních se jednotlivec snaží uspokojit ty potřeby, které v hierarchii stojí jako určitá nadstavba.

Fyziologická potřeba - obsahuje potřebu dýchat, pít, jíst, bydlet a sex.

Potřeba pocitu bezpečí - zahrnuje potřebu jistoty, pořádku a oprostění od strachu a hrozby.

Potřeba sounáležitosti a lásky, ta zahrnuje potřebu lásky, náklonnosti, pocitu sounáležitosti a sociálního kontaktu.

Potřeba váženosti, zahrnuje potřebu vlastního ocenění, sebeúcty, úspěchu a respektu u ostatních.

Potřeba seberealizace zahrnuje potřebu růstu, možnosti rozvinout své schopnosti a plně uplatnit svůj potenciál.

Další teorie motivace jako je **Herzbergova dvoufaktorová teorie motivace a Behaviorismus** nemají již takový vztah k vlastní činnosti fotbalového rozhodčího a především trenéra fotbalu a tak zde nejsou rozvedeny.

Bezprostředně však s výkonem fotbalových činovníků souvisí charakteristika pozitivních a negativních rysů vedoucího.

2.3 Pozitivní a negativní rysy vedoucího, Filozofie vedení

Za pozitivní rysy efektivního vedoucího bývá označováno:

- silný smysl pro odpovědnost a dokončování úkolů,
- elán a vytrvalost při sledování cílů,
- odvážnost a originalita při řešení problémů,
- tendence být ve společnosti iniciativní,
- sebedůvěra a smysl pro osobní identitu,
- ochota akceptovat důsledky rozhodnutí a akcí,
- připravenost snášet stresy z mezilidských vztahů,
- schopnost ovlivňovat chování jiných osob,
- ochota vyrovnat se se zklamáním a tolerovat odklady a zpoždění,

Za negativní rysy vedoucího bývá označováno:

- neschopnost rozdělit práci, neschopnost organizace⁵
- nepodpořit podřízené
- často měnit názory
- celková nepružnost,
- nemít úctu, nebo důvěru k podřízeným,
- egocentrismus,
- neochota komunikovat s druhými, pěstovat si favority.

Faktory vytváření osobního stylu, resp. filozofie vedení

V uvedeném smyslu nepůjde tak dalece o fotbalového rozhodčího, kde systém jeho řízení zápasu je rozhodujícím způsobem determinován pravidly a předpisy, jako o fotbalového trenéra. Vzhledem k tomu, že tato práce je zaměřena na andragogiku těchto činovníků, lze jen doporučit, aby si na všech úrovních zkusili následující test, který jim pomůže při vytváření osobního stylu řízení, filozofie vedení.

Co je vaším prvotním cílem ve funkci trenéra?

- osobní uznání a další postup,
- splnění specifického úkolu nebo úkolů,
- osobní uspokojení,
- příležitost sloužit jiným lidem,
- jiné cíle - specifikujte:

Jak charakterizujete svoji hlavní funkci?

- koordinovat práci hráčů
- vytvářet prostředí pro jejich motivaci
- pomáhat jim rozvíjet se a růst,
- zavést a zachovávat vysokou úroveň,
- jiné cíle, specifikujte:

⁵ Henry Ford, kdysi stanovil pořadí vedoucích taktů. Na prvé místo dával chytrého a líného, protože zorganizoval práci tak, aby šla, neměl problémy, na druhé chytrého a pilného, ten protože samotnému mu ledacos „uteklo“, Třetí místo pak obsadil hloupý a líný, ten vzhledem ke své lenosti toho moc nepokazil. A nejhorší byl hloupý a pilný, ten toho zase pokazil moc, protože byl pilný.

Svůj čas věnujete především

- budu říkat hráčům, co mají dělat a dohlížet aby to dělali,
- budu s nimi projednávat jejich problémy a hledat řešení,
- budu plánovat do budoucna,
- budu sloužit jako jejich vzor,
- budu vyhledávat a rozvíjet talenty,
- jiné cíle, specifikujte:

Jaká je podle vás většina hráčů?

- jsou v podstatě líní a bez motivace,
- jsou v podstatě energetičtí, zaujatí pro trénink,
- reagují na dobré vedení,
- jednají sobecky,
- potenciálně mohou podvádět a jednat nečestně,
- specifikujte další názory:

Co požadujete na hráčích nejvíce?

- poslušnost,
- loajalitu,
- tvůrčí myšlenky a nápady,
- tvrdou práci,
- další náměty specifikujte:

Vyzkoušení právě uvedeného minitestu osobní filozofie vedení, by mohlo a mělo být součástí trvalého vzdělávání fotbalového trenéra, zvláště, pokud by si ho každoročně zopakoval.

B) PRAKTICKÁ ČÁST

3. ZÁKLADNÍ SMĚRY ANDRAGOGIKY ROZHODČÍHO FOTBALU

3.1 Stručný pohled do historie rozhodčích fotbalu

Fotbal se už hrál, ale rozhodčí neexistovali. Spory, konflikty řešili kapitáni obou mužstev společnou konzultací, což v řadě případů končilo rvačkou a vzájemnou inzultací.

Rozvoj dopravy v kolébce fotbalu v Anglii způsobil mimo jiné i to, že školy pojaly úmysl, že budou pořádát zápasy a soutěže mezi sebou. Ustanovila se jasná pravidla a tím vyvstala i nutnost přítomnosti nezávislého pozorovatele. A tak v roce 1880 se na hrací ploše poprvé objevil nestranný arbitr, strážce regulérnosti a dodržování fotbalových předpisů, který utkání řídil, ale neměl to jednoduché, neboť v té době měli hráči právo ovlivňovat, což také se zdarem dělali.

K zamezení takových to scén byly v roce 1887 zavedeny dvě novinky. Hlavní sudí byl vybaven píšťalkou, zvučným instrumentem, který zároveň představoval určitý symbol moci na hřišti a od roku 1891 pak dvěma pomocníky na lajnách, oficiálně nazývanými čaroví rozhodčí.

Zajímavý je vznik penalty, do dnes přinášející konflikty mezi rozhodčím, hráči, diváky i širokou fotbalovou veřejností. Jako příklad lze uvést zcela oprávněně Collinou nařízenou penaltu proti České republice na Mistrovství Evropy v roce 2000. V roce 1891 v utkání Stoke City s Nootts County míč, který směřoval do sítě, nevyrazil brankář, ale rukou obránce. Tehdy se za takovýto přestupek nařizoval naprosto neúčinný trestný kop, kdy všech 11 hráčů si stouplo do brány a vytvořilo tak neprostupnou hráz.

Do Čech se dostal fotbal včetně tehdejších pravidel zásluhou Josefa Rösslera Ořovského v počátku 90. let 19. století a v roce 1885 už u nás existovalo několik fotbalových klubů, jejichž utkání, nikoliv příliš úspěšně, řídil právě Rössler Ořovský.

3.2 Organizace a postavení rozhodčího fotbalu

Organizace a postavení fotbalového rozhodčího je vedle Pravidel fotbalu vydaných Fotbalovou asociací České republiky, kterým bude z hlediska kompetenčnosti rozhodčího fotbalu ještě věnována širší pozornost dána:

- **Licenčním řádem pro rozhodčí fotbalu**
- **Unii českých fotbalových rozhodčích**
- **Etickým kodexem rozhodčích fotbalu**

- Licenční řád pro rozhodčí fotbalu.

Českomoravský fotbalový svaz (dále jen ČMFS) vydal Licenční řád pro rozhodčí fotbalu, který byl schválen výkonným výborem ČMFS dne 26. 6. 1995, jeho doplňky pak jsou uveřejněny v Souborech předpisů ČMFS a úplné znění pak nabylo účinnosti dnem 1. 7. 2002. Vzhledem k tomu, že fotbalová utkání konaná v rámci ČMFS může řídit pouze rozhodčí, kterému byla udělena licence fotbalového rozhodčího s příslušnou licenci A, B, C, D a M přičemž kategorie A je nejvyšší a M mládežnická po dovršení 15 let, stanoví Licenční řád ve svých jednotlivých článcích postupně:

- Podmínky pro udělení licence a její kategorie
- První udělení licence
- Osvědčení o udělení licence
- Evidenční list rozhodčího
- Podmínky pro další udělování licence
- Podmínky pro přeřazení rozhodčího v průběhu soutěže
- Dobu platnosti licence
- Podmínky pro odebrání licence

- Unie českých fotbalových rozhodčích

Organizační institucí fotbalových rozhodčích v České republice je UČFR - Unie českých fotbalových rozhodčích, jejichž cílem je:

- Podílet se na rozvoji fotbalu v ČR a být partnerem ČMFS především na úseku rozvoje činnosti rozhodčích
- Dbát, aby rozhodčí vykonávali svoji činnost odborně, v souladu s etickým kodexem rozhodčího a způsobem stanoveným normami a řády ČMFS
- Zajišťovat, prosazovat a hájit práva profesní a práva na ochranu osobnosti rozhodčích
- Zvyšovat odbornost rozhodčích
- Vést seznam svých členů

Za tím účelem UČFR:

- Se vyjadřuje k fotbalovým právním normám a podmínkám výkonu činnosti rozhodčího.
- Zabývá se stížnostmi na činnost svých členů.
- Vyžaduje od svých členů doklady spojené s výkonem funkce rozhodčího.
- Poskytuje svým členům komplexní právní služby.
- Vytváří poradenskou a propagační činnost.
- Pořádá vzdělávací a odborné kurzy a školení.

- **Etický kodex rozhodčího fotbalu** - člena UČFR

I když rozhodčí se povinně řídí pravidly a pouze dobrovolně etickým kodexem, byla by chyba zde nezdůraznit některé jeho stěžejní aspekty. Etický kodex podporuje žádoucí standardy člena UČFR a to jak v přípravě a řízení utkání, tak i v chování a vystupování mimo výkon funkce.

- Fotbalový rozhodčí veřejně reprezentuje jak UČFR, tak ČMFS (nyní FAČR) a v této souvislosti jedná profesionálně, svědomitě a nestranně

- Profesní etika fotbalového rozhodčího je neslučitelná se šířením pomluv, urážek nebo nepodložených obvinění svých kolegů, fotbalových orgánů, klubů či kohokoliv jiného
- S výkonem fotbalového rozhodčího je neslučitelné jakékoliv korupční jednání
- Člen UČFR je zodpovědný za profesionalitu výkonu své funkce a dbá na zvyšování své kvalifikace
- Klíčovými psychologickými faktory pro kvalitní vedení zápasu jsou soustředění, sebevědomí, klid a vyrovnanost
- Rozhodčí věnuje maximální pozornost svému vzhledu, jednání před, v průběhu utkání i po utkání
- Od zveřejnění delegace na utkání se důsledně vystríhá jakýchkoliv kontaktů s činovníky obou soupeřů
- Důsledně aplikuje principy a duch fair play vůči oběma soupeřům

3.3 Oblasti vzdělávání rozhodčích fotbalu

Osobnost rozhodčího fotbalu je dána jednak jeho vrozenými vlastnostmi a jednak dotvářena v procesu praxe a vzdělávání v oboru.

Zcela bezpochyby nebude proces vzdělávání zaměřen např. na makromolekulární fyziku, nebo politologii, tedy vědní disciplíny, kteří nesouvisí přímo s charakterem jeho činnosti, ale bude účelově zaměřen na ty vědní disciplíny a jejich oblasti, které s výkonem jeho funkce jako fotbalového rozhodčího bezprostředně souvisí a jejich poznání přispívá ke zkvalitnění jeho práce.

Z tohoto hlediska bude další praktická část práce postupně věnována v subkapitole:

- 3.3.1 Odborné kompetenci rozhodčího fotbalu,
- 3.3.2 Konfliktu, jeho předcházení a řešení,
- 3.3.3 Komunikaci
- 3.3.4 Zvládání emocí a stresu
- 3.3.5 Novému směru ve vzdělávání rozhodčích fotbalu

3.3.6 Fyzické připravenosti

3.3.1 Odborná kompetence rozhodčího fotbalu

Odborná kompetence fotbalového rozhodčího je zcela základním předpokladem pro výkon jeho funkce. Vychází z perfektní znalosti Pravidel fotbalu vydaných FAČR, které v části 5 uvádějí:

„Pro řízení každého utkání je stanoven rozhodčí, který je v utkání, které řídí vybaven neomezenou pravomocí k uplatňování pravidel, „...a dále pak ...“ rozhodnutí rozhodčího o skutečnostech souvisejících s hrou jsou konečná. Rozhodčí smí změnit své rozhodnutí, uvědomí-li si, že je nesprávné a to buď na základě vlastního uvážení, nebo na základě sdělení asistenta rozhodčího, ale jen dokud hra nebyla znovu zahájena, nebo jestliže utkání již mezitím nebylo ukončeno.“

Faktem však zůstává, že i v nejneočekávanějších a nejméně předvídatelných situacích se od rozhodčího žádá rozhodnutí ve zlomku vteřiny. Každý rozhodčí udělá chybu, ale jak říká vynikající italský rozhodčí Collina⁶, ten výborný rozhodčí jich dělá méně. Povolání fotbalového rozhodčího patří k nejrizikovějším vůbec. Je sám proti euforii zápasu podléhajícím hráčům, rozvášněným divákům, sledován a posuzován delegátem a posléze ještě musí čelit korupčním snahám ovlivnit výsledek utkání.

Znalost pravidel je nutná nejen pro rozhodčí, hráče, trenéry a funkcionáře, ale byla by dobrá i pro diváky. Nejlepšími znalci pravidel však musí být rozhodčí, od kterých se očekává za všech okolností jejich zcela bezchybná aplikace v konkrétních herních situacích. Je nutné zdůraznit, že **Pravidla fotbalu jsou postavena na dvou principech:**

První princip je dán jejich zcela jednoznačným výkladem, kdy rozhodčí nemůže, resp. nesmí jednat jinak. Jako příklad lze uvést, že pokud míč přejde pomezí čáru, musí rozhodčí nařídít vhazování ve prospěch některého družstva a nemá jinou alternativu.

⁶ COLLINA, P. Moje pravidla hry, Julius Zirkus, BRNO 2003, str. 102

Druhý princip spočívá na rozhodnutí rozhodčího, který posuzuje jednotlivé herní situace podle svého subjektivního rozhodnutí a hráči mají povinnost jeho rozhodnutí respektovat.

Zde je možno konstatovat, že v málokteré lidské činnosti jde o takovou vyváženost kategorií pravomoci a odpovědnosti.

Není smyslem a cílem této subkapitoly opisovat pravidla, jako jsou rozměry hřiště, nebo branek, ale otázkám vzdělávání fotbalových rozhodčích vycházejících z jeho kompetence stojí na prvním místě, jak již bylo řečeno znalost pravidel a tak ty základní budou v následujících řádcích ve stručnosti připomenuta.

Pravidlo č. 1 Hrací plocha. Jde především o posouzení způsobilosti hrací plochy k utkání. Pokud není způsobilá ke hře, družstva jsou povinna se dohodnout na náhradním termínu a rozhodčí výsledek dohody zaznamená do zápisu, který podepíše kapitáni a vedoucí obou družstev.

Pravidlo č. 2 Míč. Nejpozději 20 minut před zahájením utkání je pořadatel povinen předat rozhodčímu míč a náhradní míče, který se přesvědčí, zda mají správný tvar, velikost, hmotnost a tlak. O způsobilosti míče tak rozhoduje výhradně rozhodčí.

Pravidlo č. 3 Hráči. Rozhodčí kontroluje registrační průkazy hráčů a to:

- neporušenost průkazu
- shodu názvu oddílu
- u mládeže nepřekročenost věkové hranice
- event. povolení k hostování

Dále se toto pravidlo podrobně zabývá střídáním hráčů, opouštěním hrací plochy atd.

Pravidlo č. 4 Výstroj hráčů. Rozhodčí nedovolí nastoupit hráči v kopačkách, které by dle jeho názoru mohly být nebezpečné pro další hráče, právě tak nedovolí

nastoupit hráči s předměty, které by mohly ohrozit jak jeho, tak další hráče. Rozhodčí rovněž nepustí do hry hráče s roztrhaným dresem, shrnutými stulpnami bez chráničů.

Pravidlo č. 5 Rozhodčí. Před zahájením utkání je rozhodčí povinen se dostavit 60 minut před jeho stanoveným začátkem a zkontrolovat si předepsanou výstroj, dále představit se funkcionářům obou družstev, dohodnout spolupráci s asistenty a čtvrtým rozhodčím, zkontrolovat výstroj hráčů. K zahájení utkání přivede rozhodčí obě družstva na plochu, kde společně pozdraví diváky. Po pozdravu provede rozhodčí losování a následně hráči, rozhodčí a jeho asistenti zaujmou předepsané postavení k zahájení hry. Průběh utkání rozhodčí uvede do zápisu, který kapitáni obou družstev podepíší.

Pravidlo č. 6 Asistent rozhodčího. Rozhodčí odpovídá za chování asistenta, který s ním spolupracuje před i v průběhu utkání v souladu s pravidly.

Pravidlo č. 7 Doba hry. Rozhodčí nastaví každý poločas o dobu, která byla promeškána střídáním, zjišťováním stavu zraněných hráčů, přepravou zraněných hráčů k ošetření mimo hrací plochu, zdržováním hry, nebo z jiných důvodů. Pro měření doby jsou směrodatné pouze hodinky rozhodčího.

Pravidlo č. 8 Zahájení a navazování hry. Před utkáním rozhodčí losuje mincí, a družstvo, které vyhraje los, si vybere stranu, na které bude utkání začínat. Dále se zde popisují jednotlivé zahájení hry – výkop, míč rozhodčího.

Pravidlo č. 9 Míč ve hře. Míč je stále ve hře, dokud rozhodčí nepřeruší hru. Signalizace asistenta, že míč opustil hrací plochu, je určena pouze rozhodčímu, který dbá na to, aby byla dodržena všechna pravidla o vhazování, provádění všech kopů a výkopů.

Pravidlo č. 10 Dosažení branky. O tom, zda bylo dosaženo branky, rozhoduje výhradně rozhodčí a jeho rozhodnutí je konečné. Rozhodčí branku uzná, dostane-li se míč do soupeřovy branky ze hry, z přímého volného kopu, z pokutového kopu, z kopu

z roku, z kopu od branky a z výkopu. Rozhodčí branku neuzná, pokud k jejímu dosažení došlo při porušování pravidel.

Pravidlo č. 11 Ofsajd. Hráč je v ofsajdové pozici, když je blíže k brankové čáře soupeře než míč, nebo předposlední hráč soupeře. V tomto případě je velmi důležitá spolupráce s asistentem rozhodčího, který signalizuje rozhodčímu, ale sám hru nepřerušuje. Ta je přerušena až píšťalkou rozhodčího.

Pravidlo č. 12 Zakázaná hra a nespportovní chování, Pravidlo č. 13 Volné kopy a Pravidlo č. 14 Pokutový kop. Jsou pravidla, která patří do nejproblematictější a nejožehavější oblasti rozhodování rozhodčího, už proto, že nejradikálnějším způsobem zpravidla rozhodují o výsledku utkání, právě tak jako i o jeho průběhu. Zároveň jsou nesmírně důležitá z hlediska autority rozhodčího a hry v rámci pravidel.

Pravidlo č. 15 Vhazování. Rozhodčí nechá provést vhazování tehdy, jestliže míč přejde celým svým objemem pomezí čáru a to v místě kde pomezí čáru přešel a dbá na regulérnost vhazování.

Pravidlo č. 16 Kop od branky. Kop od branky nařídí rozhodčí tehdy, jestliže míč, kterého se naposledy dotkl hráč útočícího družstva, přešel za brankovou čáru, aniž bylo dosaženo branky.

Pravidlo č. 17 Kop z rohu. Kop z roku nařídí rozhodčí, jestliže se naposled dotkl míče hráč bránícího družstva a ten přešel brankovou čáru, aniž by bylo dosaženo branky.

V přílohách k Pravidlům fotbalu jsou pak uvedeny postupy pro určení vítěze utkání prostřednictvím pokutových kopů, technická zóna, funkce čtvrtého rozhodčího a zásady spolupráce rozhodčího s asistenty.

Pravidla se rovněž věnují pohybu a pozičnímu postavení rozhodčího, zásadám tzv. digitálnímu způsobu řízení utkání, který má zajistit optimální kontrolu hry rozhodčím.

Další oblastí vzdělávání rozhodčích fotbalu je konflikt, jeho předcházení a řešení.

3. 3. 2 Konflikt - předcházení a řešení

S nadsázkou lze přijmout tvrzení, že konflikt, jeho řešení a předcházení je v podstatě hlavní pracovní náplní fotbalového rozhodčího, což konečně bylo i příčinou jeho zavedení v roce 1880 jak již bylo uvedeno.

Rozhodčí tak v průběhu utkání za pomoci pravidel a posléze i vlastního, subjektivního posuzování řeší:

- konflikt mezi hráči soupeřících družstev
- konflikt mezi ním a hráči
- konflikt mezi diváky, kdy patří do jeho pravomoci i předčasně ukončit utkání
- konflikt mezi ním a fotbalovými činovníky.

Pod pojmem konflikt rozumíme neshodu, spor, svár. Odborná literatura třídí způsoby řešení konfliktních situací podle jejich charakteru do několika kategorií.

Do **první kategorie** patří konflikty spontálně vyřešené. Když některé neshody vzniknou, mají určitý průběh, řeší se samovolně bez rozumové analýzy, kladně se vyřeší a dále již nepůsobí.

Druhou kategorií tvoří konflikty řešené na základě záměrné rozumové analýzy. Některé z nich, které nevyvolávají afektivní reakce, jsou zvláště vhodné k rozumovému řešení (Hráči si po vzájemné srážce podají ruce a dál to neřeší).

Zdroj těchto konfliktů je v podstatě v lidské povaze a jen některé se dají řešit rozumově.

Do **třetí kategorie** řadíme konflikty potlačené. Tento druh konfliktů není navenek nápadný, ale vede k duševnímu napětí a je někdy jen otázkou času, kdy konflikt propukne. Zkušený rozhodčí má zpravidla pro tento druh konfliktu cit a snaží se ho eliminovat dříve, než propukne.

Čtvrtou kategorií konfliktů tvoří konflikty vyvolávající agresivní reakce a to zejména u hráčů se zvýšenou impulzivitou, výbušnou povahou se sníženou sebekritičností a sklonem ke zkratkovému jednání (např. Genarro Gattuso, Tomáš Řepka).

Známý je např. konflikt, který se odehrál ve finále Mistrovství světa 2006 mezi francouzským záložníkem Zinedinem Zidanem a italským hráčem Marcem Mattrazzim, kdy Zidane za urážky jeho sestry udeřil Mattrazziho hlavou do hrudi a byl rozhodčím vyloučen.

Řešení konfliktních situací je do jisté míry i otázkou znalostí psychologie, umět se vžít do zcela odlišných povah jednotlivých hráčů a citlivě uplatňovat nutnou autoritu rozhodčího jako pána na hrací ploše.

Bohužel, řešení konfliktních situací na hřišti se většinou přenáší i do soukromí fotbalových rozhodčích. Známý rozhodčí Milan Knecht uvedl ve Sport magazínu „víkendy bez rodiny, hrubé urážky, výhrůžky, stres, zesměšňování, minimální prestiž, fyzické i psychické vypětí, náklady na výstroj, čas na přípravu. Neumím si představit, co je na tom atraktivní. Kromě jediné odpovědi: „Fotbal“.⁷

3. 3. 3 Komunikace

Komunikace představuje velice důležitý prvek ve vzdělávání fotbalových rozhodčích, bohužel většina seminářů pořádaných k této problematice se z převážné většiny zaměřuje na průmyslovou a manažerskou sféru (ale také na komunikaci mezi

⁷ KNECHT Milan, Sport magazín, 2010, str. 7

člověkem a koněm, člověkem a psem) ale žádný ze seminářů a školení není určen pro fotbalové rozhodčí, jejich komunikaci s hráči a vnějším okolím.

Pro vzdělávání fotbalových rozhodčích lze však doporučit užší spolupráci s Katedrou sociální a mediální komunikace na Universitě Jana Amose Komenského v Praze, která realizuje bakalářský a magisterský program, kde základním cílem je rozvinout znalosti společenských věd nutných pro porozumění společenské komunikaci.

V této fázi je však možné předpokládat, že meritum věci - vzdělávání fotbalových rozhodčích prospěje stručný pohled do teorie komunikace.

Komunikace je vymezována jako proces vzájemného předávání informací v sociálním kontaktu pomocí různých prostředků, zahrnujících i sdílení (prožívání a hodnocení této situace). Schopnost komunikace je nejdůležitější životní dovedností pro kohokoliv.

Podle zaměření komunikace, resp. plnění některé z jejich funkcí můžeme rozlišit:

- Komunikaci informační, kde cílem je předat někomu informaci
- Komunikaci instruktivní s cílem vysvětlit, naučit či instruovat
- Komunikaci přesvědčovací, která má partnera ovlivnit, přesvědčit
- Komunikaci podpůrnou, jejímž cílem je vyjádřit někomu podporu
- Komunikaci relaxační, cílem je pobavit, rozptýlit se

Další rozlišení komunikace je:

- **Verbální**, ta pracuje se slovy, sem patří mluvená a psaná řeč, kde její charakter ovlivňuje řada faktorů jako je:

- výška hlasu, vyslovení stejné věty různě vysokým hlasem mění i význam slov,
- modulace hlasu, monotónní projev znamená, že posluchači se nemusí soustředit na význam slov
- zdvořilost, nemusí se snad připomínat její nutnost a význam

- srozumitelnost
- tempo řeči
- výslovnost, zejména zřetelnost řeči

- **Neverbální**, pro práci fotbalového rozhodčího má právě neverbální komunikace zásadní význam, neboť svá rozhodnutí sděluje hráčům právě převážně, pokud ne výhradně na základě neverbální komunikace. Základní význam zde má:

- Držení těla, rozumí se tím celkové držení těla, které právě dotyčná osoba zaujímá a pohyby, kterými se držení těla mění. Každá náhlá změna vnějšího chování je vždy odrazem náhlé změny ve vnitřním chování.
- Gestikulace, kterou rozumíme především pohyby rukou a držení hlavy. Čím silněji jsou oslovovány city, tím výraznější je také gestikulace.
- Mimika, tou jsou všechny projevy, které lze pozorovat v lidském obličejí
- Kontakt očí. Oči jsou jedním z nejdůležitějších smyslových orgánů lidského těla, které jejich prostřednictvím přijímá 80% svých informací o vnějším světě. Přibližně 137 milionů zrakových buněk přivádí informace k mozku.

Součástí neverbální komunikace je i řeč prostoru, kde je možno rozlišit:

- Intimní zónu, která sahá cca 5 cm do 50 cm od našeho těla
- Osobní zónu, sahá od 50 cm do cca 120 cm od našeho těla
- Sociální zónu, sahá od 120 do 350 cm a slouží spíše k neosobnímu kontaktu
- Veřejnou zónu, která začíná ve vzdálenosti cca 350 cm od našeho těla.

Znovu je třeba zdůraznit význam neverbální komunikace pro vzdělávání fotbalových rozhodčích, kde ráznost, intenzita a charakter gestikulace je vedle správnosti rozhodování základním prvkem pro získání a udržení autority na hrací ploše.

3. 3. 4 Zvládání emocí a stresu

Každý člověk je v průběhu svého života ve větší či menší míře ovlivňován emocemi a stresem. Činnost rozhodčího fotbalu však v relativně krátkém časovém úseku oba tyto faktory přináší ve zvýšené míře a tak na jejich zvládání by měla být zaměřena i pozornost při vzdělávání rozhodčích.

Při zvládání emocí a stresu je třeba vycházet z poznání a příčin vzniku obou sledovaných faktorů.

Emoce⁸

Emoce jsou psychologické procesy, zahrnující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami jako je změna srdečního tepu a rychlosti dýchání, motorickými projevy, mimikou a gestikulací, změnami pohotovosti a zaměření. Emoce hodnotí skutečnosti, události, situace a výsledky činnosti podle subjektivního stavu a vztahu k hodnocenému a vedou k zaujetí postoje k dané situaci. Emoce se poměrně snadno přenášejí na ostatní - viz. euforii na fotbalových stadiónech, kde v řadě případů došlo k tak silným emocím diváka, že mu to přivodilo infarkt, nebo dokonce smrt.

Emoce mají následující vlastnosti:

- **Subjektivitu** - na stejné situace mohou různí jedinci odpovídat různými a různě intenzivními emocemi (např. hněv, strach) pokud někdo reaguje výrazně odlišnou emocí než ostatní, zpravidla k tomu dochází z důvodů intoxikace (alkohol, droga), poškození mozku, nebo duševní choroby. Pokud se u někoho nedostavují emoce, můžeme mluvit o apatii, lhostejnosti.
- **Spontánnost** - emoce se spouštějí samovolně, s nízkou možností jejich ovlivnění rozumem.

⁸ HARTL, HARTLOVÁ, Psychologický slovník, PRAHA PORTAL 2000, str. 127

- **Aktuálnost**, emoce se odehrávají bezprostředně, okamžitě.
- **Polaritu** - emoce lze umístit na dimenzi libost - nelibost, jen někdy jsou nevyhraněné, ambivalentní (příjemný strach).
- **Vliv a paměť**, emoční stavy mají vliv na paměťové procesy, pokud je některý údaj spojen s určitou emoci, pozitivní, nebo negativní jedinec si ho snáze zapamatuje.

Zvládání emocí je v podstatě schopnost nazývaná emoční inteligencí a zahrnuje 5 základních složek a to:

- znalost vlastních emocí,
- ovládání vlastních emocí,
- schopnost sebemotivace,
- schopnost empatie, vcítění se do emocí jiných lidí,
- schopnost přizpůsobit své jednání na základě emocí jiných lidí.

Emočně motivační procesy ve sportu⁹

Sportovní činnost je charakterizována silnou emociálností, danou zátěžovými vlastnostmi sportu, neboť právě se sportem souvisí řada emociálních zážitků a to těsněji, nebo volněji. Někdy jde i o naprosto protikladné emoce a city, např. agresivitu vůči soupeři, který je jinak dobrým přítelem atp. Obecně je možno říci, že libé pocity vyvolává všechno, co je spojeno s dosahováním cíle sportovní činnosti a naopak nelibé pocity vše co tomu brání. Aktivační teorie emocí pak uvádí, že jde ve vzájemných souvislostech o psychologickou, fyziologickou, neurologickou a biochemickou stránku, která je chápána jako pohotovost organismu k reakci.

Důležité je i rozlišení tzv. stenických a astenických emocí. **Stenické emoce** činnost povzbuzují, posilňují, jejich projevem je např. vztek, **astenické** ji naopak tlumí a jejich projevem je strach, obava. V podmínkách sportovních soutěží převládá zpravidla

⁹ KUBR J., Psychologická příprava rozhodčího kopané a zvládání konfliktů při utkání ČMFS, Bakalářská práce UJAK, 2010, str. 44

vysoká aktivační úroveň emočně negativního typu, což je dáno zpravidla tím, že vrcholový sportovní výkon je podmiňován namáhavými až bolestivými procedurami vyvolávajícími negativní city, které musí být vzápětí regulovány volným úsilím.

Vliv emocí tak hraje ve sportovních činnostech velmi důležitou roli a je nutné zdůraznit, že právě vyhocený emoční stav sportovce znamená potenciální předpoklad vzniku konfliktu, kterému byla věnována pozornost v předcházející subkapitole.

Stimulátory - činitele emotivity lze rozčlenit na vnitřní a vnější.

- **vnitřní** jsou např. porušení psychické rovnováhy, narušení biorytmu sportovce, celkový stav nervové soustavy daný únavou atp.

- **vnější** činitele vzniku emocí ve sportu jsou např. neschopnost sportovce přiměřeně reagovat na podnětnou situaci, příliš vysoká odpovědnost za sportovní výkon, stresové situace, na jejichž hranici sportovec zpravidla balancuje atp.

Stres¹⁰

Stres je prakticky průvodním jevem práce rozhodčího fotbalu. Záleží však na jeho míře a zvládnutí. V procesu vzdělávání bude dobré a užitečné, když budou připomenuty ve stručnosti některé základní aspekty stresu.

Stres je definován jako souhrn fyzických a duševních reakcí na nepříjemný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi nad očekáváními. Podle této definice je stres odpověď, která v sobě zahrnuje jak fyzické, tak psychické složky. Lze tedy říci, že stres je stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž - fyzickou nebo psychickou.

V podstatě je možno rozlišovat dvě spolu úzce související reakce na stres a to:

¹⁰ ATKINSON, RITA, Psychologie, PRAHA PORTÁL 2003, str. 49

- **Psychickou reakci**, která zahrnuje přizpůsobení, úzkost a depresi. Pokud stres vede k vyšším psychickým nebo fyzickým výkonům, jedná se o stres a tento druh stresu patří k hlavním motivačním prvkům lidského konání. Pokud ovšem působení stresu trvá příliš dlouho nebo přesáhne určitou mez, jeden o tzv. distres a jeho důsledkem je úzkostné nebo depresivní chování.
- **Fyzickou reakci**, kdy zvýšená činnost sympatiku a stresové hormony ovlivní činnost většiny orgánů v těle. Stres stimuluje i srdeční činnost, zvyšuje krevní tlak a to k vůli zabezpečení dostatečné distribuce živin krevním oběhem. Je známo, že někteří jedinci vystavení stresu hubnou, jiní, kterých je menšina ve snaze anulovat stres hledají spásu v přejídání.

Biologická reakce na stres se nazývá adaptačním syndromem a má tři stupně:

- První stupeň spustí se u člověka, který se dostane do stresového šoku poplachová reakce pop. Začínají pracovat obranné mechanismy a člověk se pokouší svůj stres zvládnout.
- Člověk se na stresovou zátěž začíná pomalu adaptovat. Stres se pro něj stává přirozenou věcí, šok ustupuje a obranné mechanismy úspěšně pracují.
- Dostavuje se fáze vyčerpání, která je přímým důsledkem dlouhodobého zvládnání stresu. Adaptivní reakce selhává a tělo se dostává do krize, protože záložní zdroje energie jsou nutné pro zajištění běžných tělesných pochodů, jako je zažívání nebo anabolismus. Vyčerpání energetických zdrojů pak může vést k těžkým onemocněním.

Zvládnout stres znamená jediné - odstranit jeho příčiny. Strategií zvládnání stresu, které se nazývají copingovými strategiemi je celá řada a patří mezi ně fyzická cvičení, relaxační techniky, meditace atp.

Strategie zaměřené na emoce, tedy faktor, o kterém bylo pojednáno v předchozím textu, nemění stresovou situaci, nýbrž způsob, jak tyto situace člověk vnímá, nebo jak o nich přemýšlí. V podstatě jde o sebeklam a to zejména:

- Vytěsnění - vyloučení bolestivých impulsů či vzpomínek z vědomí
- Racionalizace - jde o přidělení logických či sociálně žádoucích motivů činnostem, aby se zdálo, že jednáme racionálně. Jsou to de facto výmluvy, přijatelné důvody namísto skutečných. Např. při nesplnění cíle si člověk řekne, „stejně jsem to nechtěl“ a zmírní tak zklamání.
- Reaktivní formace - vyjádření opačného motivu.
- Projekce - připisování vlastních nežádoucích vlastností jiným a to v přehnané míře. Tato skutečnost je velmi rozšířena.
- Intelektualizace - pokus o získání emočního odstupu od stresové situace.
- Popření - popření existence nepříjemné vnější reality.
- Sublimace - neboli přesunutí. Potřeba, kterou nelze uspokojit je zaměřena na náhradní cíl. Náhradní činnosti tak pomáhají snižovat napětí.

3. 3. 5 Nový směr ve vzdělávání rozhodčích fotbalu.

Nová koncepce vzdělávání fotbalových rozhodčích na bázi využívání moderní technologie digitálního nahrávání a 3 D virtuálního zobrazování skutečných situací z fotbalových zápasů přináší tak zásadní změnu, že si zasluhuje širší pozornost.

Jde o projekt IVSR - International Virtual School for Referees bývalého rozhodčího Roberta Henna. Projekt byl zaregistrován na patentovém úřadě a opatřen ochrannou známkou.

Podstata projektu

Na hrací ploše standardních rozměrů se postaví rozhodčí a bude mít na hlavě brýle virtuální reality se zvukovým handsfree zařízením, do kterého se mu budou pouštět

z tzv. hlavního centra pozorování, kokpitu - hlavní místnosti s technikou, obsluhou, vše řízené na dálku a nahráváno jednotlivé herní situace s dalšími jevy a možnostmi, které mohou kdykoliv nastat. Rozhodčí se pak bude díky přehrávání situací pohybovat volně po hrací ploše, tak jako by šlo o skutečné utkání, které mu bude pouštěno do virtuálních brýlí s využitím vlastní paměti a mozku zkoušené osoby. Vše tedy musí být reálné a v podstatě přirozené.

Zároveň lze tak i sledovat techniku běhu, styl signalizace, mimiku a vše ostatní spojené s funkcí rozhodčího na ploše. Poté se vyhodnotí jednotlivé vyřešené situace, které se budou pouštět z několika úhlů s dalšími vlivy, aby se přišlo na nejlepší řešení, ale hlavně vžití do paměti rozhodčího.

Využití projektu

- Pro rozhodčí fotbalu

Jak již bylo uvedeno, tento projekt má za úkol především zdokonalit práci rozhodčího pomocí PC virtuální reality, kdy se budou jednotlivé momenty z utkání přenášet pomocí brýlí a zvuku a on na ně bude reagovat. Půjde např. o tvrdé zákroky skluzem na míč i bez míče, hraní rukou, údery loktem, simulování pádu v pokutovém území, mimiku obličeje atd., prostě všechno na co musí být rozhodčí připraven a co musí řešit.

Rozhodčímu to bude pouštěno z různých úhlů, aby získal co nejvíce jistoty, jak se lépe pozičně stavět, jak číst různé momenty atd. Současné videozáznamy promítané na seminářích 2 - 4 x do roka jsou sice lepší než nic, ale zdaleka neposkytují takovou kvalitu ve vzdělávání a zdokonalování rozhodčích jako navrhovaný projekt.

Jde prostě o zkvalitnění rozhodování rozhodčích, ale je třeba si zároveň uvědomit v této souvislosti, že rozhodčí přes veškerou techniku vždy zůstává člověkem, nikoliv robotem. Rozhodčí, který běhá minimálně 90 minut po hřišti, nemůže být po celou tu dobu v plné psychické pohodě. Působí na něho únava, složité momenty během utkání,

chování diváků, přírodní vlivy jako déšť, zima, vedro, dělobuchy atp. To vše narušuje celkový přirozený chod těla a hlavně jeho psychiku. Pomocí tohoto projektu lze sledovat, kontrolovat jaký to má skutečný vliv na organismus a soustředěnost během utkání (tepová frekvence, správnost dýchání spod.).

Prostřednictvím sledovaného projektu lze též velmi dobře a kvalitně připravovat a to na jakoukoliv situaci nově začínající rozhodčí, kde půjde nejen o zdokonalení řešení v utkání, ale též o posílení jejich sebedůvěry

- Pro asistenty rozhodčího

Značný význam má projekt pro vylepšení práce asistentu rozhodčího v době kdy je čím dál tím více složitých ofsajdových situací a dalších momentů spojených s funkcí asistenta, kdy musí sledovat několik situací najednou. Zároveň má v těsné blízkosti pokřikující diváky, rozcvičující se hráče, blesky fotoaparátů, Toto všechno má a může mít vliv na některé reakce rozhodčího. Touto metodou se mohou velmi dobře nacvičit týmové signály celé trojice, která si na sebe bude více zvykat a trénovat což usnadní její synchronizované jednání v řadě nastalých konkrétních situacích.

U asistentů se dá též používat metoda, kdy jednotlivé situace vč. zvuku se budou pouštět na velké plátno, podlaha či boty by měly dotykový čip, a na plátně by se promítal reálný pohyb asistenta.

- Pro hráče, trenéry, funkcionáře a veřejnost

Všechny uvedené kategorie by měly mít možnost si projekt vyzkoušet a poznat, že role rozhodčího není vůbec jednoduchá a s čím vším se musí vypořádat. Zatímco hráči jsou většinou plně profesionálové a mohou se věnovat jen fotbalu, rozhodčí mají své, někdy i velice náročné povolání a navíc hráčů je na hřišti 11, takže při výkyvu výkonu, lidově řečeno kiksů má ho vždy někdo nahradit, kdežto rozhodčí je na hrací ploše sám.

Právě tak jistá osvěta veřejnosti by určitě prospěla „zkulturnila“ by prostředí našich fotbalových stadionů. Otázkou však zůstává, zda skupiny vlajkonosů a tzv. tvrdého jádra fanoušků by o to měli zájem, kdy se často jako primární jeví vyvolání konfliktu bez ohledu na podstatu věci.

V projektu se rovněž objevila úvaha o profesionalizaci fotbalových rozhodčích, kteří by se nemuseli soustřeďovat na nic jiného než na fotbal, což by mělo vést k jejich celkovému zkvalitnění. Tento požadavek, resp. úvaha je hodně a hodně polemická z několika důvodů. Prvním je omezení funkce rozhodčího věkem a naskýtá se otázka, co bude tedy dělat po skončení své profesionální rozhodcovské dráhy. Druhým důvodem je, že rozhodčí, zejména ve vyšších soutěžích zastávají vzhledem ke svému vzdělání náročné pracovní funkce s jistější perspektivou.

Řešení a realizace projektu

Snahou projektu je vybudovat v Praze centrum pro trénink rozhodčích úplně nového typu, které bude využívat moderní technologie digitálního nahrávání a 3 D virtuálního zobrazování skutečných situací z fotbalových zápasů jako pomůcky na podporu vzdělávání a dalšího tréninku rozhodčích.

Školící centrum založené s pomocí Světové fotbalové federace (dále jen FIFA) v Praze, by bylo dostupné celému světu. Šlo by využít i současné tréninkové centrum na Strahově, ke kterému by byla přistavena hlavní budova s řídicím centrem a zázemím. Jednou z předností tohoto projektu je, že je vytvořen pro všechny rozhodčí i ostatní osoby na všech stupních úrovně bez výjimek a ne jen pro tzv. vyvolené. Projekt se tak jeví jako jedinečný směr při vzdělávání fotbalových rozhodčích.

3. 3. 6. Fyzická připravenost

Fyzickou připravenost rozhodčího fotbalu lze rozvíjet ve dvou rovinách.

- na bázi fyzických cvičení pro získání kondice

- na bázi životosprávy

- Fyzická cvičení pro získání kondice

Současné prověrky fyzické připravenosti rozhodčích podstatně převyšují svoji náročností známý Cooperův test, který požadoval uběhnout 3000 m za 12 minut v 18 ti letech, s tím, že s každým rokem věku se tato vzdálenost zkracovala o 15 m, takže např. pro čtyřicetiletého rozhodčího bylo úkolem zvládnout za uvedených 12 minut 2670 m. Tento test sice vypovídal o určitém stupni vytrvalosti, ale už vůbec neodpovídal pohybu rozhodčího na hřišti. Doba, kdy obránci stáli na hranici pokutového území a odkopávali míče přes zálohu k útočníkům, už dávno minula, hra se neuvěřitelně zrychlila a prakticky se brání i útočí v deseti hráčích po celé ploše. Jestliže hráči naběhají za zápas 10-15 km, totéž v podstatě platí i o rozhodčím a tomu také musí odpovídat jeho příprava.

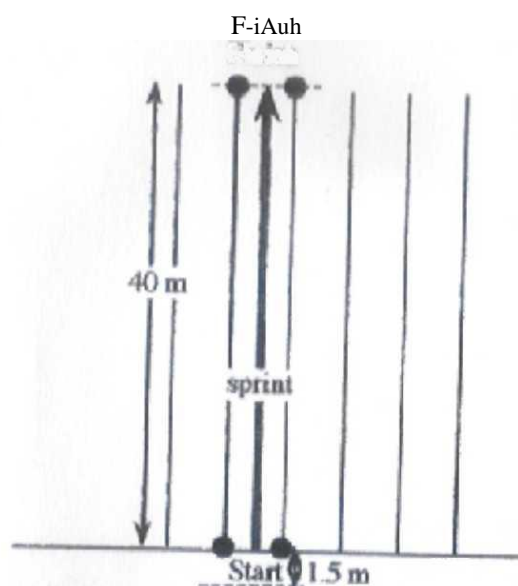
Nejde tedy o absolutní anaerobní vytrvalost, kdy rozhodčí více méně rovnoměrným tempem absolvoval zmíněný Cooperův test, ale o vytrvalost při běhání opakovaných sprintů, tak jak to odpovídá charakteru jeho pohybu na hřišti. Za tím účelem vydala Komise rozhodčích FAČR v návaznosti na FIFA test pro rozhodčí a asistenty rozhodčích, který v adekvátní míře prověřuje jejich fyzickou připravenost.

Testuje se sprint na 6 x 40 m s odpočinkem 1 minuta, což odpovídá chůzi zpět na start. Start je letmý, z čáry 1,5 m za měřeným úsekem. Limit je stanoven pro všech 6 sprintů 6,2 sekund. Pokud rozhodčí zakopne, nebo upadne, dostává ještě jeden pokus, ale bezprostředně po posledním šestém pokusu. Test probíhá na atletické dráze, ale nelze použít tretry.

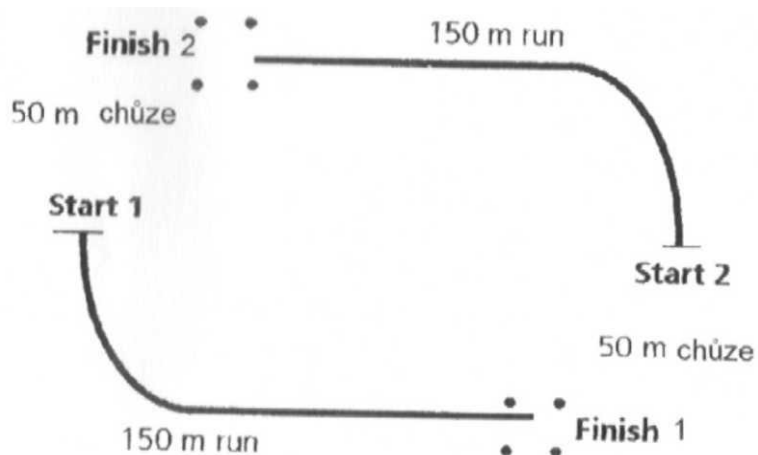
Dalším testem je pak přerušovaný běh v tempu s reakcí na písknutí, opět na atletické dráze. Jeho cílem je zjistit schopnost opakovaně běhat s velkou intenzitou.

Na první písknutí vedoucího rozhodčí vyběhají ze startovní pozice a musí uběhnout 150 m do 30 sekund. Poté mají 35 sekund na to, aby chůzí zdolali 50 m a opět následuje dalších 150 m běhu a 50 m chůze. Na 1 kolo na atletické dráze 400 m dlouhé tak připadají 2 sprinty a maximální počet kol je 15, minimální 10 kol.

Oba testy znázorňují následující obrázky



Obrázek č. 1: Test sprintu pro rozhodčí (Zdroj: vlastní zpracování)



Obrázek č. 2: Test opakovaného sprintu pro rozhodčí (Zdroj: vlastní zpracování)

Splnění podmínek testu zcela bezpochybně vyžaduje určitou formu fyzické přípravy rozhodčího. Z charakteru testu vyplývá, že v této přípravě bude jednoznačně dominovat běžecký trénink, jehož intenzita a frekvence se bude lišit v době přípravy na sezonu a v době mezi zápasy.

Doporučit lze několik modelových tréninků¹¹

1. modelový trénink

- rozklusání, rozcvičení
- 3-5 rovinek stupňovaným tempem
- „spojovačky“ 50-50.100-100-150-200-150-100-100-50-50, daný úsek vždy 80% intenzitou, mezi úseky volný meziklus 100m
- další tréninky zintenzivnit a zkrátit meziklus až na 50m
- dlouhé vyklusání cca 2 km

2. modelový trénink

- rozklusání, rozcvičení
- sprinty intervalově s volnou chůzí zpět a to 15 x 50
- vyklusání cca 2 km

3. modelový trénink - fartlek

Fartlek - hra s rychlostí. V přírodě, ideální je kopcovitý terén, cca 1 hodinu střídat tempo, vkládat rovinky, přeskokovat terénní překážky, vybíhat kopce. Jde o ideální způsob pro udržení běžecké kondice mezi zápasy s e současnou relaxací v přírodě.

¹¹ KUBR J. Psychologická příprava rozhodčího fotbalu zvládání konfliktů při utkání ČMFS, bakalářská práce UJAK, PRAHA 2010, str. 51

4. modelový trénink

Posilování ve fitcentru, zejména za počasí, které nedovoluje trénink venku. Nedoporučuje se posilování s velkými váhami, ale spíše s malou zátěží a s velkým počtem opakování

V souvislosti s fyzickou přípravou rozhodčího nelze opomenout tak důležitou záležitost jakou je regenerace. Patří sem, využití vířivek, bazénu, sauny, ale také pravidelná lékařská vyšetření vč. zátěžových testů. Je dobré si také uvědomit, že profesního vrcholu dosahují rozhodčí spíše ke čtyřicítce, tedy ve věku, kdy lidský organismus na vrcholu už není.

Životospráva rozhodčího fotbalu

Životospráva vrcholového fotbalového rozhodčího by měla být v podstatě totožná a založená na stejných principech a zásadách jako životospráva vrcholového fotbalisty.

Bylo by zbytečné zdůrazňovat požadavek alkoholové abstinence, nebo kouření, ale bude dobré připomenout prvky, které by měl stravovací režim rozhodčího obsahovat.

- sodík, zajišťuje rovnováhu tekutin v těle a pravidelnost tepu,
- draslík, řídí tělesný cukr,
- vápník, důležitý pro stavbu kostí a svalstva,
- hořčík pro koordinaci svalové činnosti,
- chloridy, které zajišťují rovnováhu tekutin v těle,
- fosforečnany pro uvolňování energie.

Z hlediska vitaminů pak jde o:

- vitamin C, normalizuje metabolismus, tvorbu vaziva a kostí,
- vitamin A, důležitý pro oči,
- vitamin F, zajišťuje tvorbu svaloviny a buněk,
- vitamin B1 přispívá k vytváření energie z cukrů,
- vitamin B2, podmiňuje využití bílkovin,

- vitamin B6 je rozhodující při látkové výměně aminokyselin,
- vitamin K je zodpovědný za tvorbu proteinu.

Shrnutο do konkrétních stravovacích návyků lze říci:

- stravu rozdělit průběžně na celý den,
- omezit světlé pečivo, tučná masa,
- zařadit světlé maso,
- nezapomínat na syrovou zeleninu a ovoce
- dodržovat pitný režim

Závěrem praktické části práce týkající se andragogiky fotbalového rozhodčího ve vybraných oblastech je třeba upozornit na skutečnost, že v letošním roce Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně otevřela nový studijní obor pro zájemce o kariéru profesionálních rozhodčích s názvem Rozhodčí kolektivních sportů se zaměřením na hokejové a fotbalové rozhodčí. V této fázi zpracování magisterské práce však ještě nebyly vytvořeny nové studijní materiály.

4. ROLE DELEGÁTA

Práva a povinnosti delegáta FAČR (dříve ČMFS) upravuje čl. 43 - 46 Souboru předpisů z nichž budou zde citovány, nebo uváděny pouze obsahově jen některé.

- Delegát svazu je rozhodnutím řídicího orgánu pověřen výkonem funkce, ve které zastupuje řídicí orgán soutěže, dohlíží na průběh utkání a dle daných kritérií hodnotí výkon rozhodčích.

- Delegát sleduje chování hráčů, trenérů, funkcionářů, diváků a rozhodčích a v případě nutnosti má pravomoc vyzvat hlavního pořadatele k zajištění klidu a pořádku. V případě vážného narušení pořádku, nebo vzhledem k vážnosti situace může požádat pořadatele o zajištění policejní asistence.

- Delegát musí po skončení utkání, na které byl delegován uvést všechny skutečnosti související s utkáním pravdivě ve své zprávě.

- Jak již bylo uvedeno v pravomocích a odpovědnosti rozhodčího, který je jediným oprávněným arbitrem na hrací ploše s neomezenou pravomocí, nemůže delegát hráče, který si zaslouhoval vyloučení za přestupek, který rozhodčí neviděl, nebo nepotrestal sám vyloučit. Může pouze tuto skutečnost s rozhodčím projednat a uvést do zápisu, který nejpozději do 48 hodin po skončení utkání odešle řídicímu orgánu soutěže. V případě, že zpráva bude podkladem pro disciplinární řízení, pak je lhůta odeslání 24 hodin.

Z hlediska vzdělávání delegátů jsou pořádány pravidelné semináře, jejichž cílem je zvýšení jednotnosti při posuzování výkonu rozhodčích. Na nedávno konaném semináři v Praze byla zdůrazněna nezastupitelná úloha delegáta při výchově rozhodčích fotbalu. Delegáti navštěvují utkání, sledují počínání rozhodčích, známkují jejich výkony a hrají zásadní roli poradce rozhodčím v diskusi o incidentech a přijatých opatřeních.

Delegát na všech úrovních musí být schopen při hodnocení s rozhodčími rozebírat nejen negativní, ale i pozitivní momenty utkání a dát rozhodčím doporučení v oblastech, kde podle jeho názoru má dojít ke zlepšení. Role delegáta nespočívá tedy v hledání chyb, ale více méně by měl být rádcem a trenérem rozhodčích.

Delegát by měl s rozhodčími identifikovat a analyzovat proaktivní a preventivní opatření, které mají pozitivní vliv na průběh utkání.

Při vzdělávání delegátů na odborných seminářích bylo apelováno, aby delegáti hlavní důraz kladli na rozhodování, která jsou podstatná a důležitá pro průběh utkání a tím i vnímání fotbalu veřejností. Jde např. o:

- přestupky v pokutovém území a v jeho okolí, nebo jejich simulování, zmaření vyložené brankové příležitosti, nebo zmaření slibné akce soupeře, surovou hru a projevy násilí,
- masové konfrontace mezi hráči nebo protesty vůči rozhodnutím rozhodčích,

udělení 2 x žluté karty a následně červené karty,
zásadní rozhodnutí o ofsajdu, kde klíčovou roli sehrávají asistenti rozhodčího.

Shrnuto, delegát musí znát stejně jako rozhodčí dokonale pravidla fotbalu. Z hlediska jeho trvalého vzdělávání lze doporučit jeho účast při realizaci nové metody vzdělávání a tréninku rozhodčích prostřednictvím technologie digitálního nahrávání a 3 D virtuálního zobrazování skutečných situací z fotbalových zápasů. O metodě IVSR bylo pojednáno v subkapitole 3.3.5.

5. ZÁKLADNÍ SMĚRY ANDRAGOGIKY TRENÉRA FOTBALU

V našem sportu snad existuje jen málo sportovních odvětví, s tak propracovanou metodikou trenérské práce jako je fotbal.

Zcela jistě však nebude na škodu připomenout alespoň ve stručnosti základní směry - oblasti trenérského vzdělávání, kterým je podmiňováno nejen získání příslušné trenérské licence, ale i jeho užitečná aplikace v konkrétních podmínkách a to především z hlediska trénování dospělých hráčů.

V dalších subkapitolách bude proto pozornost věnována:

v kapitole 5. 1 systému vzdělávání a výchově trenérů FAČR,

v kapitole 5. 2 základním charakteristikám moderního fotbalu a stanovení stěžejních oblastí vzdělávání trenérů a to:

v kapitole 5. 3 technickým dovednostem a jejich nácviku

v kapitole 5. 4 taktice a strategii

v kapitole 5. 5 kondici a fyziologii

v kapitole 5. 6 psychologii a komunikaci

Uváděné poznatky byly čerpány z řady pramenů, z nichž nejdůležitější byly Otázky pro udělení trenérské licence, vynikající kniha Rainera Martense - Úspěšný trenér,

Fyziologie tělesných cvičení od autorů Seligera, Vinařického a Trefného, Pohybový systém od kolektivu Čermák, Chválová, Botlíková a články průběžně uveřejňované v odborném tisku.

5.1 Systém vzdělávání a výchova trenérů v ČR

Vzdělávací a výchovný program trenérů FAČR, je zajišťován Trenérsko metodickým úsekem (dále jen TMÚ) FAČR. Celý systém byl prověřován a kontrolován technickou komisí Evropské fotbalové asociace (dále jen UEFA) a na základě jeho pozitivního hodnocení bylo dáno v roce 1999 FAČR právo udělovat absolventům trenérského vzdělávání licence s mezinárodní platností, které splňují požadavky jednotného evropského UEFA modelu vzdělávání fotbalových trenérů. Uvedená konvence byla pak doplněna a přepracována v letech 2004 a 2009.

FAČR tak má právo udělovat absolventům trenérského vzdělání následující licence s mezinárodní platností a účinností:

1. UEFA Grassroots C licence, kde hlavní zaměření je na přípravku -mladší žáci
2. UEFA B licence, která se týká žákovské a dorostenecké přípravy
3. UEFA A licence, pro trénování dorostu a dospělých
4. Trenér mládeže UEFA A licence, jde o soustředění především na rozvoj a péči o talenty
5. UEFA PRO, týká se profí fotbalu dospělých.

Studium UEFA „PRO“, UEFA „A“ a trenérské licence „Trenér mládeže UEFA A“ organizuje a řídí TMÚ FAČR, dle platné konvence UEFA

Studium UEFA Grassroots C licence a UEFA „B“ zajišťují na základě pověření TMÚ FAČR příslušné Krajské fotbalové svazy.

Studium „C“ licence zajišťují příslušné Okresní fotbalové svazy (dále jen OFS) na základě pověření TMÚ a ve spolupráci s Krajskými fotbalovými svazy.

Technicko metodický úsek zajišťuje následující vzdělávání trenérů fotbalu:

- **školení**, které vede k získání některé z výše uvedených licencí, které je vymezeno konkrétním počtem hodin a obsahem učiva daným příslušným studijním programem.

Pro jednotlivé kategorie trenérů, resp. jejich licence je frekvence, garance školení a posléze **platnost licence stanovena takto:**

Trenér fotbalu C licence

Frekvence školení dle potřeb OFS, garant OFS. Platnost trenérského průkazu 3 roky.

Trenér UEFA Grassroots C licence

Frekvence školení dle potřeb OFS a KFS, garantem je výkonný výbor

OFS / KFS, platnost trenérského průkazu je neomezená.

Trenér UEFA B licence

Frekvence školení dle potřeb KFS, Platnost průkazu 3 roky.

Trenér UEFA A licence

Frekvence školení je jednou ročně, garantem je TMÚ FAČR. Platnost trenérského průkazu jsou 3 roky.

Trenér mládeže UEFA A

Frekvence školení každé 2 roky, garant školení je TMÚ FAČR, platnost průkazu 3 roky.

Trenér UEFA PRO licence

Frekvence školení každé 2 roky, garant školení TMÚ FAČR, platnost trenérského průkazu 3 roky.

- Doškolení trenérů

Doškolení trenérů je rozděleno na:

- doškolení pro trenéry dospělých družstev
- doškolení pro trenéry mládeže

Doškolením si trenér zajišťuje prodloužení své trenérské licence. Nejdéle trvá doškolení u trenérů UEFA, profi licence, které zajišťuje TMÚ FAČR a to v délce 12 ti hodin (2 dny). Platnost trenérských průkazů u trenérů starších 60 ti let je neomezená, a školení se mohou zúčastňovat pouze dobrovolně.

- Speciální semináře¹²

V intervalech mezi doškolením probíhají diferencované semináře organizované FAČR. Na všech těchto seminářích je kromě trenérů I. a II. ligy účast dobrovolná a je omezena pouze kapacitou akce.

Pro komplexnost přehledu vzdělávání fotbalových trenérů v ČR je nutné uvést základní charakteristiky Řádu licenční studie UEFA "profi" licence.

- Licenční studium UEFA profesionální licence je speciální trenérsko manažerský kurs řízený FAČR, který zajišťuje přípravu trenérů pro požadavky profesionálního fotbalu.

- Obsah studia, jeho formy a prostředky odpovídají a ztotožňují se s požadavky UEFA na jednotný model evropského trenérského vzdělávání.

- Koncepce kurzu podporuje potřebu vzájemného propojení teoretických vědomostí a praktických dovedností a schopností nezbytných pro praktickou trenérskou činnost v profesionálním fotbale.

¹² Materiál: Vzdělávací program zajišťovaný FAČR /dříve ČMFS/ a Trenérsko-manažerský kurs UEFA „profi“ licence, str. 16

- Výuka zdůrazňuje zaměření na fotbalovou specializaci a je obohacována poznatky z dalších odborných disciplín.
- Nedílnou součástí studia je intenzivní jazyková příprava jednoho z ústředních jazyků UEFA – anglický jazyk, německý jazyk.
- Studium je externího charakteru, organizované blokovou výukou v soustředěních. Standardní délka studia je 2 roky (4 semestry).
- Studium je rozloženo do 581 hodin a to 12 učebních předmětů ve třech semestrech, čtvrtý semestr je věnován plnění úkolů v rámci stáží, závěrečným zkouškám a prací.
- V průběhu kurzu posluchači, po konzultaci s vedoucím oddělení vzdělávání trenérů FAČR, absolvují povinnou individuální stáž u vybraného profesionálního klubu v ČR, nebo v zahraničí v předepsané délce 2 týdnů (minimálně 80 hodin).
- V průběhu každého vyučovacího cyklu je otevřena 1 skupina s počtem 20 - 25 posluchačů.

5.2 Základní charakteristiky tréninku moderního fotbalu.

Fotbal je založen na herních dovednostech několika jednotlivců, které je snaha spojit v jeden celek. Herní dovednosti jsou tvořeny koordinační schopností a kondicí. V praxi to znamená, aby hráč zvládal své dovednosti v závislosti na rychlosti pohybu a na rychlé reakci. S výkonem hráče pak úzce souvisí jeho psychická odolnost, morální a volní vlastnosti, zvládnutí emocí a stresu.

Současné pojetí hry je charakterizováno neustálým zvyšováním požadavků na intenzitu herních činností v utkání při současně se zvětšující složitosti - hráč tak má na

uskutečnění herních činností méně času i prostoru. Herní zatížení je určováno nejen objemem, ale i intenzitou a zmiňovanou složitostí v průběhu utkání. Ze statistik UEFA vyplynulo, že hráči absolvují v průběhu utkání 9-12 km, hráč středové čáry pak cca 4 800 m chůzí, 3 100m klusem, 2 200 m rychlým během a 900 m sprintem v úsecích cca 15 - 30 m. Při pohledu na většinu špičkových utkání se však zdá tato statistika málo pravděpodobná, zdá se podíl sprintů a rychlého běhu je podstatně větší a tomu musí být i přizpůsoben trénink.

Herní výkon je sice podmíněn individuálními herními výkony všech hráčů, ale není jejich pouhým souhrnem. Jednotlivé individuální výkony se navzájem doplňují, kompenzují a podléhají vzájemnému regulačnímu působení.

Ve fotbale je tedy třeba rozlišovat jak výkon družstva jako celku, tak výkon jednotlivce.

Faktory, které ovlivňují výkon fotbalového družstva, jsou:

- složení družstva z hlediska funkcí jednotlivých hráčů
- vytvoření jednolitého celku, který má společný cíl,
- vědomá spolupráce všech hráčů se schopností tvořivého přístupu ke všem herním situacím v obranné i útočné fázi hry,
- dovednost všech hráčů plnit nejen své funkce, ale působit téměř ve všech dalších funkcích jak v obraně, tak v útoku,
- soustředěnost po celou dobu utkání, zvláště při řešení konkrétních herních situací,
- efektivní uplatnění hráčských individualit

Pro průběh fotbalového utkání mají zásadní význam tyto komponenty:

- Herní činnost jednotlivce a to:

- útočná, kde jde o výběr místa, přihrávání, zpracování míče, vedení míče, obcházení soupeře, střelba.
- obranná, obsazování hráče s míčem, obsazování hráče
- bez míče, obsazování prostoru, odebírání míče.

- Herní kombinace

- útočné - to jsou kombinace založené na přihrávce, kombinace založené na činnosti "přihraj a běž", kombinace založené na výměně místa.
- Obranné - založené na vzájemném zastupování, kombinace založené na zesíleném obsazování hráče s míčem

- Systémy hry družstva

- útočné, kdy jde o systém postupného útoku, rychlé protiútoky, kombinované útoky
- obranné - sem patří např. systém zónové obrany, kombinované obrany a osobní obrany.

- **Standardní situace** - zahájení hry ve středu hřiště, kop od branky, vhazování míče, přímý volný kop, nepřímý volný kop, rohový kop, pokutový kop a míč rozhodčího.

Na základě plnění těchto komponentů v reálném utkání lze pak hodnotit výkony jednotlivých hráčů, a herního výkonu družstva jako celku. Výsledky hodnocení jsou pak podkladem pro zaměření tréninkových jednotek, jejichž náplň má tvořit tréninkové plány.

Tréninkový plán

Jde jednak o celoroční tréninkový plán a jednak po týdenní tréninkový cyklus.

- **Roční tréninkový plán** se sestavuje a hodnotí ve skladbě podzim - jaro a obsahuje období:

- letní přípravné, červenec, srpen
- podzimní hlavní, září-listopad
- přechodné, prosinec
- zimní přípravné, leden-15. březen
- jarní hlavní, 15. březen - červen
- přechodné, červenec

Objem tréninkové práce v jednotlivých obdobích, počty tréninkových jednotek a utkání plánuje podle konkrétních podmínek trenér.

- Týdenní tréninkový plán

Je konkretizací ročního plánu a probíhá mezi dvěma mistrovskými zápasy. Tomu pak pochopitelně odpovídá i intenzita tréninku, která je největší uprostřed týdne, tedy ve středu. Jako příklad týdenního tréninkového plánu lze uvést:

úterý - speciální vytrvalost, opakované sprinty, dynamická síla, jednoduchá průpravná cvičení, technická stránka herních situací, poučení z chyb v předchozím utkání

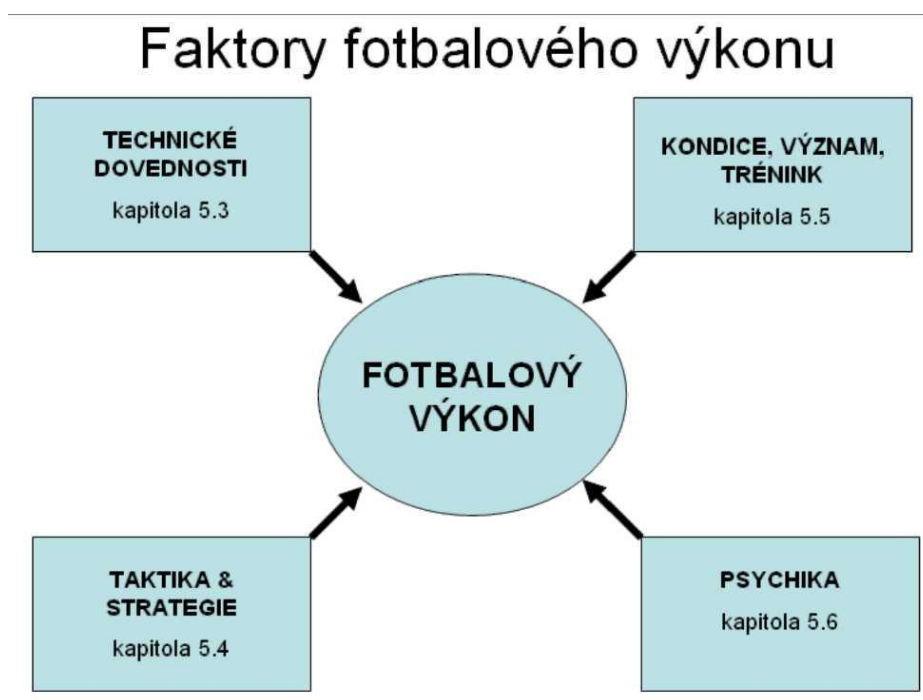
středa - nejtěžší trénink. Rychlostní vytrvalost, spojování herních činností. Pátek - herní cvičení, kombinace, nácvik standardních situací, modelová hra.

Uvedený příklad nelze paušalizovat, vždy bude záležet na konkrétním plánu zápasů, mezi mistrovské soutěže vstupují ještě přátelské, pohárové a další soutěže. Právě tak svoji roli bude hrát únava, cestování, počasí atp.

Tréninkovou jednotku z hlediska přístupu trenéra k hráčům dělíme na:

- individuální - např. trénink brankáře
- skupinovou - skupinu o omezeném počtu hráčů, obránci, středoví hráči, střelba na brankáře, bránění atp.
- kolektivní - práce trenéra s celým kolektivem hráčů

Základní směry vzdělávání fotbalových trenérů jsou ve své podstatě dány stěžejními faktory fotbalového výkonu, kterým budou věnovány další subkapitoly a které je možno znázornit takto:



Obrázek č. 3: Faktory fotbalového výkonu (Zdroj: vlastní zpracování)

5.3 Technické dovednosti

Technické dovednosti jsou základním kamenem fotbalu, vytvářejí herní situace a ve své podstatě dělají fotbal fotbalem. Jejich trvalé zdokonalování je obsaženo v herním tréninku, který je chápán jako komplexní psychologicko adaptační proces, který tvoří specifickou základnu herního výkonu. Herní trénink je zaměřen na rozvoj herních dovedností v úzkém sepětí s energetickými systémy.

Zásady herního tréninku:

- 1. vhodná volba cvičení**
- 2. určení správného intervalu zatížení a odpočinku,**
- 3. dodržení diferenciacce a přístup k činnostem jednotlivých hráčů**
- 4. respektování hráčských funkcí**
- 5. využívání jednotlivých energetických zdrojů**

Další pojednání bude postupně věnováno:

- metodice nácviku útoku
- metodice nácviku obrany
- metodice nácviku vedení míče a střelby

Jednotlivé metodiky nácviku nelze od sebe striktně oddělovat, v teorii i v praktickém provedení se vzájemně prolínají a tak jejich vymezení je pouze orientační

- Formy a prostředky nácviku a zdokonalování útočných herních situací

Útočné kombinace mohou být založené na:

- přihrávce a to kolmé do křídelního prostoru
- kolmé přihrávce do pokutového území
- zpětné přihrávce od brankové čáry
- „přihraj a běž“
- kombinaci založené na výměně místa s cílem uvolnit prostor pro přihrávku.

V článku „Vedení, výměna a střelba po narážečce“ uveřejněném v trenérském portálu, Svatopluk Chrobák¹³ uvádí průpravné cvičení, jehož cílem je, aby se hráči dokázali soustředit na převzetí časované přihrávky, správné provedené narážečky a zpracování míče jedním dotykem a jeho posunutí do správného směru a zakončení.

¹³ CHROBÁK S., Vedení, výměna a střelba po narážečce, Trenérský portál 2010, str. 36

Popis tréninku - průpravného cvičení:

- Hřištěm pro toto cvičení je prostor mezi polovinou hrací plochy a pokutovým územím
- cvičení je určeno pro 14 - 16 hráčů v poli a 2 brankáře, na autových čarách proti sobě jsou postaveny přenosné branky, kde chytají brankáři, zástupy hráčů jsou rozestaveny vpravo vedle každé branky, před každou brankou ve vzdálenosti cca 15 - 20 m je jeden neutrální narážeč a hráči z protilehlých stran vybíhají současně, hráči vedou míč, diagonálně přihrávají na spoluhráče, vysprintují ze zástupu pro přihrávku od spoluhráče, narazí si míč s neutrálním

narážečem, opět krátce vedou míč a zakončují celou akci střelbou

Podobný článek autora Josefa Vrážela¹⁴ rovněž uveřejněný v trenérském portálu „trenink.com“ je soustředěný na nácvik rychlého protiútoky jako jednu z hlavních zbraní v současném fotbale, tak jak to dnes předvádějí zejména španělská a italská mužstva.

Cílem je naučit hráče realizovat rychlý protiútok, naučit se koordinovaně nabíhat do pokutového území s důrazem na překřížení a náběh na první tyč. Dále rozvíjí u hráčů kombinační souhru se zabíháním do tandemu. Cvičení má herně rychlostní charakter.

Popis tréninku - průpravného cvičení:

- herním prostorem je polovina hrací plochy
- hráči jsou rozděleni do 4 skupin A, B, C, D
- hráči skupiny A mají míče
- skupiny jsou postaveny do kříže ve vzdálenosti cca 15 - 20 m od sebe
- cvičení zahajuje hráč A a přihrává na hráče B
- po přihrávce nabíhá do křídelního prostoru

¹⁴ VRÁŽEL J., Nácvik rychlého protiútoky, Trenérský portál 2010, str. 49

- hráč B vyrazí proti míči a přihrává na hráče C a ihned sprintuje do pokutového území
- hráč C přihrává hráči D a sprintuje do pokutového území
- hráč D přihrává do běhu hráči A a sprintuje do pokutového území
- Hráčům je třeba vysvětlit dráhy běhů s důrazem na křížení hráčem B a jeho náběh na přední tyč.

Stejný autor - Josef Vrážel, se poté zabývá v dalších dvou článcích průpravnými cvičeními zaměřenými na křídelní hru se zapojením útočníků

Popis tréninku - průpravného cvičení:

- herním prostorem jsou $\frac{3}{4}$ hrací plochy
- cvičení je určeno pro celé mužstvo
- hráči jsou rozestaveni v útočném postavení systému 4:4:2
- hráči nastupují na svých postech
- na pozici krajních záložníků (KZ) lze využít i krajní obránce
- akci zahajuje střední záložník (SZ)
- střední záložník začíná krátkou výměnou míče s druhým středním záložníkem
- střední záložník rozehrává míč na pravého krajního záložníka (PKZ)
- pravý krajní záložník si vymění míč s útočníkem, který mu míč přihrává do křídelního prostoru
- záložník míč po vedení do křídla centruje buď na jednoho, nebo na oba nabíhající útočníky

V druhém autorově článku je opět pozornost věnována založení, vedení a zakončení útočné činnosti vycházející ze stejného základního rozestavení 4:4:2, kombinační spolupráci útočníků se záložníky a vlastní zakončení střelbou.

Změna proti předchozímu cvičení spočívá především v tom, že:

- střední záložník rozehrává míč na levého krajního záložníka
- levý krajní záložník vrací na střed nabíhajícímu středovému záložníkovi a ihned nabíhá do křídelního prostoru
- střední záložník přihrává míč na nabíhajícího útočníka, který míč opět přihrává do křídelního prostoru na levého krajního záložníka
- záložník po vedení míče do křídla centruje na nabíhající útočníky

Souhrnně je možno konstatovat, že uvedená průpravná cvičení jsou převážně založena na kombinacích, které mají:

- uvolnit křídelní prostor pro přihrávku
- uvolnit křídelní prostor bez míče
- výměnou místa do hloubky pole uvolnit prostor v pokutovém území
- kombinací do šířky uvolnit osobní obsazení

- Formy a prostředky nácviku a zdokonalení obranných akcí

Metodika nácviku a zdokonalování hry v obraně obsahuje tyto základní herní prvky:

- Vzájemné zajištění

- v prostoru obránce,
- zajištění zadním středním obráncem

- Přebírání hráčů

- přebírání hráčů při kombinaci založené na výměně míst
- přebírání hráčů do šířky
- přebírání hráčů do hloubky

- **Zesílení obsazování (zdvojování)**

- v prostoru pomezí čáry
- ve středu hřiště
- zdvojování soupeře ve středu hřiště ve spolupráci s volným obráncem

Teorie i praxe pak rozlišuje jako obranné fáze:

- **Osobní obranu**

- vyvíjecí tlak na všechny hráče
- osobní přístup

- **Zónovou obranu**, která spočívá v obsazování předem stanoveného území a to staženou a vysunutou

- **Kombinovanou**, což je střídání osobní a zónové obrany

Obdobně jako v případě metodiky nácviku útočných akcí, lze k obraně uvést opět na základě článku Jiřího Formánka¹⁵, uveřejněného na stránkách trenérského portálu „**Chyba! Odkaz není platný.**“ herní cvičení, souboj 2:2 s narážečkou nebo kličkou.

Cílem je naučit hráče, jak se chovat a jak se správně rozhodovat v soubojích dva na dva. Jaké zvolit řešení konkrétní situace, zda se rozhodnout pro kličku, fintu, obhození nebo si pomoci jednoduchou narážečkou se spoluhráčem. Článek neuvádí a je nutno dodat, že vždy bude záviset na technické vybavenosti hráče, právě tak jako jeho protivníka.

Herním prostorem je obdélník o rozměrech 8 x 14 m a na kratší straně plochy jsou koncové zóny hluboké 0,5 až 1,5 m

- cvičení je určeno pro 6 hráčů
- čtyři aktivně pracují, dva odpočívají, spolupracují při narážení

¹⁵ FORMÁNEK J. Herní cvičení, souboj 2:2 s narážečkou nebo kličkou, Trenérský portál 2010, str. 52

- hráči jsou rozestavěni podle diagramu a to:
 - 4 hráči dvou týmů uvnitř hrací plochy
 - 2 zbývající hráči každý na jedné z delších stran plochy, hráči mají za úkol úspěšně vyřešit souboj dva na dva a zašlápnout míč v koncové zóně soupeře a toho mohou dosáhnout kličkou, fintou, obhozením soupeře, narážčkou se spoluhráčem.

- Metodika nácviku střelby

Střelba a góly to je právě to, proč lidé chodí v takovém počtu na fotbal nebo ho sledují u obrazovek.

Schopnost útočníka prosadit se proti početní převaze a pod tlakem soupeře je jedna z vrcholových dovedností hráče fotbalu. Cílem dále uváděného herního cvičení je naučit hráče prosazovat se proti soupeřově převaze, naučit je jednoduché přímočaré hře - tahu na branku a dát gól.

Herním prostorem je polovina nebo třetina hrací plochy a cvičení probíhá následovně:

- je určeno pro trojici hráčů s jedním míčem
- bránící hráč s míčem se postaví zhruba na úroveň brankové tyče ve vzdálenosti asi 30 m od hranice pokutového území
- druhý bránící hráč se postaví na hranici pokutového území opět na úroveň brankové tyče
- útočník se postaví přibližně 15 m od hranice pokutového území asi 10 m stranou obránců
- akci zahajuje obránce přihrávkou útočníkovi, po které ihned nabíhá středem na zpětnou přihrávku
- obránce zahajuje obrannou činnost a vzniká soubojová situace 1:2, kterou se snaží útočník vyřešit rychlým proniknutím do pokutového území a vystřelit.

Trenér při nácviu střelby se věnuje zejména nácviu střelby¹⁶:

- dle vzdálenosti letu přihrávky nakrátko, střední vzdálenosti, dlouhé vzdálenosti,
- dle výšky letu přízemní, polovysoký, vysoký
- dle směru letu kolmo vpřed, šikmo vpřed, do strany,
- podle rotace a rychlosti

Celá praktická část práce je zaměřena v podstatě na dospělé hráče ve vyšších soutěžích, kde lze předpokládat, že hráči již ovládají vlastní kopací techniku, jako je vedení míče a střelba oběma nohama, hra hlavou, pohyby tělem při klíčce atd.

5.4 Taktika a strategie

Fotbal je ve své podstatě symbiózou techniky a taktiky a obě složky musí být v moderním fotbale ve vzájemné harmonii.

Staré známé heslo říká - taktiku a strategii pro utkání stanoví trenér a hráči ji dodržují. Taktiku i strategii můžeme definovat jako plán, jak získat výhodu a převahu v utkání.

Z hlediska taktiky každý trenér volí určitý systém hry, který vytváří kostru, kterou tvoří hráči s odpovídající výkonností a ostatní hráči ji doplňují podle okolností.

Za základní systémy hry patří:

- Klasický systém, který vznikl už v roce 1885, kdy hráči nastupovali v rozestavení 2 obránci 3 záložníci 5 útočníků

Ke změně tohoto klasického systému na tříobráncový došlo po roce 1925, kdy byla změněna pravidla o postavení mimo hru.

Jen malá poznámka, vynikající útočník a především střelec Josef Bican podle pamětníků si prý při tréninku střelby postavil na horní břevno branky 10 prázdných lahví od piva a z hranice pokutového kopu je dokázal všechny postupně sestřelit. Mimo jiné nelze nepřipomenout, že uměl zaběhnout 100 m kolem 11 vteřin.

- Systém 4 - 2 - 4 začal být realizován v 50-tých letech minulého století
- Systém 4 - 3 - 3 umožňuje větší součinnost jednotlivých řad, dochází k účinné a vědomé spolupráci všech hráčů.
- Systém 4 - 4 - 2, posiluje středovou řadu a útočnou řadu tvoří pouze 2 hráči. Tento systém již delší dobu ve většině případu praktikuje náš národní tým. Před časem takový hrot útoku úspěšně tvořili Koller s Barošem.

Každý systém hry však musí respektovat:

- rovnoměrné obsazení hrací plochy
- rovnoměrné zatížení všech hráčů v poli
- dokonalé rozestavění hráčů
- optimální proporce činnosti hráče v obranné i útočné fázi hry
- efektivní spolupráci hráčů obrany, zálohy a útoku
- jednoduchost v realizaci útočné i obranné fázi hry
- plynulost a přesnost přechodu s útoku do obrany a naopak
- správnou volbu systému podle soupeře

Zbývá ještě upozornit na taktiku při řešení standardních situací v útočné fázi hry a nácvik k jejímu zdokonalování. V podstatě jde o:

- Při standardních situacích využívat volných herních prostorů pro nabíhajícího spoluhráče
- přenesení těžiště hry
- rychlé a překvapivé provedení do nezorganizované obrany soupeře
- vytvoření přečíslení útoku nad obranou v určeném prostoru

V těchto souvislostech by metodika nácviku měla být zaměřena na kopání rohových a pokutových kopů, vhazování atp.

5.5 Kondice, Význam, Trénink

5. 5. 1 Kondice, Význam, Trénink

Významný český vědec, děkan FTVS UK (Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovi) a člen lektorského sboru pro vzdělávání trenérů fotbalu FAČR prof. Bunc¹⁷ prezentoval některé své postřehy týkající se významu kondice hráčů fotbalu.

Kondice je spolu s taktikou a technikou základním předpokladem individuálního a tím i týmového herního výkonu. Každý sportovní trénink má za cíl dosáhnout maximální sportovní výkonnost za respektování předpokladů hráčů. Aktuální výkon je z tohoto pohledu zásadně ovlivňován jak dědičnými, vrozenými předpoklady, tak absolvovaným tréninkem.

Zásadním úkolem kondiční přípravy je vedle vytvoření předpoklad pro dosažení maximálního herního výkonu ještě zvýšení odolnosti hráčů vůči tréninkovému i zápasovému zatížení, přičemž trénink nesmí tlumit schopnost akcelerace a rychlosti hráče.

Při řízení a organizování kondičního tréninku je třeba respektovat obecné fyziologické zákonitosti, platné pro organismus podrobený tělesnému zatížení na straně jedné a na druhé straně pak dosažený rozvoj, který je důsledkem absolvovaného tréninku a vrozených dispozic. Je rovněž třeba si uvědomit, že kondiční předpoklady tvoří 25 - 40% herního výkonu i když jejich vysoká úroveň ještě neznamena vysokou herní výkonnost, ale tvoří pro ni jednu z nezbytných podmínek.

Kondiční trénink fotbalisty je celoroční záležitostí, i když se v průběhu roku bude měnit důraz na jeho jednotlivé složky. Je známo, že udržet si požadovanou úroveň kondice není možné bez dalšího, alespoň udržujícího tréninku a tak platí zásada, že kondiční trénink musí být součástí každého tréninku.

¹⁷ BUNC V., Kondiční trénink ve fotbale, Trenérský portál 2010, str. 21

Zásady pro kondiční tréninkové zatížení shrnuje prof. Bunc takto:

- trénink musí vycházet z charakteru herního zatížení a fyziologických zákonitostí
- trénink musí alespoň z části respektovat individualitu hráče
- trénink musí zohledňovat aktuální dosažený stupeň rozvoje kondičních předpokladů, přičemž většinou není dostatek času na jejich komplexní ovlivnění
- rychlost a posilování musí být součástí každé tréninkové jednotky
- nescifické posilování musí být vždy doplněno specifickým zatížením, jako je běh a herní formy
- vytrvalostní zatížení je třeba realizovat formou fartleku, nebo opakovanými intervalovými sprinty
- při intervalovém nebo opakovaném tréninku manipulujeme s intervaly zatížení. Pro fotbal je žádoucí, aby doba jednoho souvislého úseku nepřekročila 30 sec. a mezi jednotlivými úseky je výhodné volit interval odpočinku v délce trvání zatížení
- delší časy zotavení zařazujeme až po minimálně dvou nebo více sériích. Počet sérií se pohybuje zpravidla mezi 3-7, podle trénovanosti hráčů
- kondiční trénink zaměřený na ovlivňování rychlostních a silových předpokladů musí být vždy kontrolovaný s ohledem na přesnost provádění
- jednotlivé zátěže je třeba provádět vždy s maximální intenzitou
- zejména v počátcích přípravy je třeba se vyvarovat lokální únavě
- je třeba respektovat princip postupného zvyšování objemu intenzity tréninku
- vždy je lepší nedotrénovat, než přetrénovat, prostě „neodrovnat“ hráče
- jedna tréninková jednotka by neměla být delší jak 70 - 90 minut
- nesmí se zapomínat na „celotělové“ posilování
- důležité je zaměřením na regeneraci, protahování a uvolňovací cviky
- doporučuje se spolupráce s fyzioterapeutem a masérem
- je žádoucí nejen pomocí testů kontrolovat reakci hráčů na tréninkové zatížení, ale také absolvovat funkční zátěžové vyšetření

Závěr prof. Bunce nevyznívá příliš dobře pro naše fotbalisty - objemově se trénuje dostatečně, srovnatelně se zahraničím. Zásadním problémem je však intenzita zatížení. Z toho vyplývá, že dál **je třeba jít zcela jednoznačně cestou intenzifikace zatížení.**

Pohybová rychlost je jedním ze zásadních komponentů současného kvalitního herního výkonu (doba kdy jinak vynikající hráči jako Borovička, nebo Kvašňák neuměli zaběhnout 100m pod 15 sek. je dávno pryč) a proto ji bude věnována v této kapitole širší pozornost.

I když běh je hlavní činností, kterou se rychlost ve fotbale projevuje, není jediná lokomoční činnost, která se ve fotbale projevuje. Jde např. o rychlost zvednutí se po pádu, výskok atp. Z tohoto důvodu se pak používá termín pohybová rychlost.

Fenomén rychlosti se tak netýká ryze jen provedení určité konkrétní činnosti, ale také psychických procesů, které provedení této činnosti předcházejí. Hráč musí na základě vnímání herní situace rychle zvolit herní řešení a rychlost těchto psychických procesů vlastně odpovídá rychlosti rozhodnutí a tím přímo rychlosti provedení vybrané činnosti. Funkční podstatu rychlosti provedení určité herní činnosti, tak leží v nervosvalovém řízení pohybu.

Předmětem kondičního tréninku tak je působení na nervosvalový systém ve smyslu provádění rychlé běžecké i jiné lokomoce. Pokud jde o rychlost s míčem, je tento aspekt spojován se zdokonalováním složitějších pohybových struktur v souvislosti s taktickým a technickým tréninkem, o kterém již bylo hovořeno. Pohybová rychlost je do značné míry specifická, váže se ke konkrétní pohybové struktuře a hráč, který je rychlý běžec, nemusí vynikat v rychlosti vedení míče. Jako příklad lze uvést našeho vynikajícího sprintera Mandlíka, který kdysi sice představoval v Dukle Praha nejrychlejšího křídelného útočníka, ale bez míče.

Pohybová rychlost má své základní determinanty spočívající v nervovém a nervosvalovém systému a to:

- Dynamika nervových procesů je ta, která určuje maximální rychlost lokomoce. Jde o rychlé a opakované aktivace a útlumy nervových vzruchů, na jejichž základě dochází k aktivaci a uvolnění svalů, které zajišťují lokomoční pohyby.
- Rychlost vedení elektrických vzruchů po nervových vláknech od centra až ke svalovým jednotkám
- Posléze to jsou biochemické a fyziologické vlastnosti svalů. Při rychlém běhu se uplatňují ve vyšší míře rychlá glykolická vlákna (bílá) než pomalá oxidativní (červená) vlákna. Oba typy vláken se od sebe liší právě biochemickými a fyziologickými vlastnostmi. Jejich poměr je dán především dědičností.

V případě fotbalistů jde především o mechanickou účinnost běhu a z toho pak vyplývá směřování tréninku hráčů. Půjde o trénink:

- startovní reakce, která je určena dobou mezi objevením podnětu a momentem zahájení pohybu, kterým hráč reaguje na podnět. Jde o dva druhy reakce. Prostou, kdy hráč reaguje na jeden daný podnět předem určenou pohybovou odpovědí a výběrovou reakcí, která zahrnuje dvě nebo více dvojic podnět-reakce. Odborná literatura uvádí, že tréninkem lze zdokonalit prostou reakci o 10-15 % a výběrovou o 15-30 %
- startovní rychlosti, kde jde především o rozvoj svalové síly v prvních 3 - 5 krocích
- běžecké rychlosti z hlediska zrychlení. Trénink bude tak sledovat především osvojení pohybové struktury akcelerovaného běhu
- rychlostí vytrvalosti, 30-80 m v časovém rozmezí 5 - 10 sek. Jedná se o anaerobní krátkodobou vytrvalost a fotbalista podle statistiky udělá za zápas maximálně tři takto dlouhé sprinty

V praxi se uplatňuje komplexní trénink, zaměřený v jedné tréninkové jednotce v podstatě na všechny dílčí komponenty pohybové rychlosti. Příklady, které budou dále uvedeny, vycházejí z poznatků Kamila Turoně¹⁸ uveřejněných ve fotbalovém portále.

- **trénink rozvoje rychlosti reakce hráče při hře,**
- **trénink krátkodobé vytrvalosti**

- Rozvoj rychlosti hráče při hře

Kondiční cvičení zde má především vybudovat u hráčů vedle zdokonalení sprinterské a startovní rychlosti schopnost rychlého reagování na podněty,

- které vyplynou ze hry
- herním prostorem je čtverec o velikosti 30 x 30 m
- cvičení je určeno pro 2 - 16 hráčů, kteří nemají míč
- herní prostor je vymezen v rozích kužely a centrálním kuželem
- hráči stojí na protilehlých stranách u kuželů
- hráči vybíhají současně z protilehlých stran k centrálnímu kuželu, provádějí klamavý pohyb (fintu) a snaží se co nejrychleji dostat na protilehlou stranu kličkováním a vyhýbáním soupeři

- Trénink krátkodobé vytrvalosti

V podstatě jde o opakované sprinty bez míče, nebo event. s míčem, což nejvíce odpovídá vlastnímu charakteru hry.

herním prostorem je obdélník o velikosti 50 x 5 m rozdělený po 10 m, takže vznikne 5 polí o rozměrech 10 x 5 m

na pokyn trenéra v maximálním tempu vybíhá hráč k první metě ve vzdálenosti 10 m

¹⁸ TUROŇ KAMIL, Rozvoj rychlosti, reakce hráče při hře, Trenérský portál 2010, str. 38

hráč udělá obrátku, vrací se na startovní čáru a po obrátce sprintuje k další metě vzdálené 20 m

opět se otočí a následuje sprint k další metě ve vzdálenosti 30 m

po poslední metě (50 m) se vrací zpět do cíle, kde se měří celkový čas.

Celkově tak hráč absolvuje 300m sprintů. Cvičení je možno provádět i s míčem a porovnávat čas bez míče a s míčem a vyhodnocovat rozdíly dosaženými jednotlivými hráči.

5. 5. 2 Fyziologie výkonu fotbalisty

V souhrnu lze říci, že bez ohledu na somatotyp hráče jde o rozvoj všech pohybových vlastností, důraz na koordinaci, rychlost a všeobecnou vytrvalost.

Pro „ordinování“ tréninkových dávek by měla patřit k základní teoretické výbavě trenéra alespoň minimální znalost anatomie, což mimo jiné by mělo alespoň trochu přispět k snížení relativně velké úrazovosti při fotbale.

Mezi nejčastější zranění patří poranění dolních končetin, především naražení a zhmoždění svalů a kloubů, distorze hlezenního klouby a poškození svalů a posléze chronické únavové zlomeniny, mikrotraumatizace a záněty úponů stehenních abduktorů tedy fotbalové tříslo.

Ve fotbale je typickou dovedností, ať již jde o přihrávku, nebo střelbu - kop.

Zapojení jednotlivých svalů při jeho provádění znázorňuje obrázek č. 4¹⁹



Obrázek č. 4: Zapojení svalů fotbalisty při kopu (Zdroj: vlastní zpracování)

V přípravné fázi kopu se na kopající dolní končetině kontrahují extenzory kyčelního a kolenního kloubu.

V druhé fázi, samotného provádění kopu, dochází k explozivní flexi kyčelního kloubu a extenzi kolenního kloubu. Zároveň se kontrahuje břišní svalstvo, velký hýžd'ový sval, velký přitahovač, čtyřhlavý sval hýžd'ový, velký přitahovač, čtyřhlavý sval stehenní a dvojhlavý sval lýtkový.

¹⁹ BERNACÍKOVÁ, LAPOUNKOVÁ, NOVOTNÝ, Falulta sportovních studií, MU BRNO 2009, str. 78

5. 5. 3 Regenerace

Při i po každém fotbalovém zápasu, nebo tréninku dochází k únavě. Únava a její příčina nejsou jen záležitostí některého tělesného orgánu, nebo některé funkce, ale záležitostí více funkcí, jejich koordinace, a tudíž i záležitostí nervové a endokrinní soustavy, organismu jako celku.

Z objektivně měřitelných parametrů doprovází únavu snížení vitální kapacity plic, snížení účinnosti vydané energie, porušení acidobazické rovnováhy, zvýšení hladiny kyseliny mléčné a kyseliny pyrohroznové, přesuny vody mezi svalstvem a krví, přesuny iontů, sodíku, vápníku a draslíku, změny v červeném i bílém obraze krevním, snížení aktivity enzymových systémů sloužících přeměně látek při svalové činnosti, změny ve vylučování některých hormonů aj.²⁰

Únava sama o sobě je odstranitelná odpočinkem, stravováním. Větším nebezpečím pro fotbalistu je nesprávný pohybový režim, špatné pohybové návyky často vyplývající z nevhodného nebo nepřiměřeného funkčního zatížení, které vedou až k svalové dysbalanci, patologickým změnám, zranění, poškození svalů a šlach, entezopatii, kloubním blokádam atp.²¹

Z uvedeného vyplývá, že vedle trvalé pozornosti věnované správným pohybovým návykům je důležitou složkou ovlivňující výkonnost a konečně i zdraví hráče fotbalu vhodná regenerace.

Regeneraci rozlišujeme na pasivní a aktivní.

- **pasivní regenerace**, je normalizování stavu organismu po zatížení bez pomoci jakýchkoliv prostředků. Přirozeným prostředkem pasivní regenerace je spánek a odpočinek v klidu.

²⁰ SELINGER, VINAŘICKÝ, TREFNÝ, Fyziologie tělesných cvičení, Avicenum 1980, str. 193

²¹ ČERMÁK, CHVÁLOVÁ, BOTLÍKOVÁ, Záda už mne nebolí, Svojtka a Vašut, PRAHA 1994, str. 134

- **aktivní regenerace** je jednak pohybová, např. vyklusání, plavání, protahovací a uvolňovací cviky a jednak vnější, kam patří masáže, pitný a dietní režim.

U vrcholových sportovců se regenerace sil pokládá za organickou součást tréninkové jednotky, nebo utkání. Regenerace se neobejdou bez určitého prostředí, vhodného vybavení a práce odborných pracovníků, lékařů a masérů týmu.

Důležitým faktorem, který ovlivňuje jak vlastní výkonnost, tak proces regenerace je správná výživa, bohatá na vitaminy a správný stav minerálních a tělových tekutin.

Obecně je doporučováno:

- denně jíst 500mg vitamínu C, 1 tabletu vitamínu E, večer před výkonem vitamin A, pomáhá při dýchání, B komplex 3 x 1 tabletu, D, 2 tablety týdně je důležitý pro stavbu kostí a svalů a Fe železo, 1 tableta denně.

Nelze opomenout ani dodržování pitného režimu, zejména při velkém teple a horku, kdy se zvyšuje potní činnost

5. 6. Psychika ve výkonu fotbalisty

Posledním čtvrtým v této diplomové práci sledovaným komponentem výkonu fotbalisty je jeho psychika.

Stav psychiky je ve fotbale jeden z nejdůležitějších aspektů související se všemi dalšími složkami sportovního výkonu. Sebevědomí hráčů je tak často rozhodujícím faktorem vítězství. Trénink psychiky je důležitý pro úspěch - tvrdá práce související s výbornou technickou, taktickou a kondiční přípravou a navazující psychickou přípravou je nezbytnou součástí moderního tréninku.

Trenérské úsilí v procesu zdokonalování a upevňování psychiky hráčů by mělo být zaměřeno zejména na:

- **zvyšování sebedůvěry** - pokud je slabá, hráči podají „ustrašený“ výkon. Z hlediska výsledku prohra - výhra je zcela jedno jaké je skóre, ale jaký bojovný výkon hráči družstva, které prohrálo podali. Bázlivý výkon, často ordinovaný jako taktika trenérem pak poznamenává psychiku hráčů i do dalších utkání.
- **vytváření dynamických stereotypů** - jak se pracuje v tréninku, tak se pracuje v utkání. Jde o vytváření návyků s maximální pozorností a koncentrací.
- **rozvíjení soutěživosti** - snaha vyrovnávat se vzorům, ale trenér vzory nesmí vyvyšovat nad ostatní hráče

Emocem a motivací bude v této kapitole věnována pozornost poněkud z jiného úhlu, než bylo pojednání v začátečních kapitolách této práce.

David Seidenglanz²² na stránkách trenérského portálu „trénink.com“ uvádí, že jak při tréninku, tak ve vlastním utkání dochází ke zvláštní symbióze mezi hráčem a jím vnímanou osobou. Tento vztah může vyústit v radost nebo hněv. Příkladem budiž naprosto nepřiměřeně agresivní reakce hráče na drobný, neúmyslný faul po předchozím častém „okopávání“.

O vzniku emocí bylo vypracováno mnoho teorií, z nichž nejznámější se stala teorie Vrátková, založená na převádění seskupení neutronů a nervových drah jako impulzů z různých částí těla do oblasti mozkové kůry, kde dochází k aktivaci nebo utlumení.

Důležitou součástí mozku, která se podílí na vzniku emocí je hypotalamus. Jde o nervovou oblast, která zodpovídá za mnoho tělesných funkcí a společně s limbickým systémem řídí i naše chování. O tom, jaké emoce a city člověk projeví, rozhodují právě

²² SEINDENGLANZ D., Emoce a motivace ve sportu, článek v trenérském portálu 2010, str. 22

informace přicházející do hypotalamu z aktivované mozkové kůry. Tak lze vysvětlit i různé afektivní projevy hráčů a event. jejich nekontrolované jednání.

Podle kvality vnějšího a vnitřního podnětu můžeme rozlišit 2 základní typy emocí:

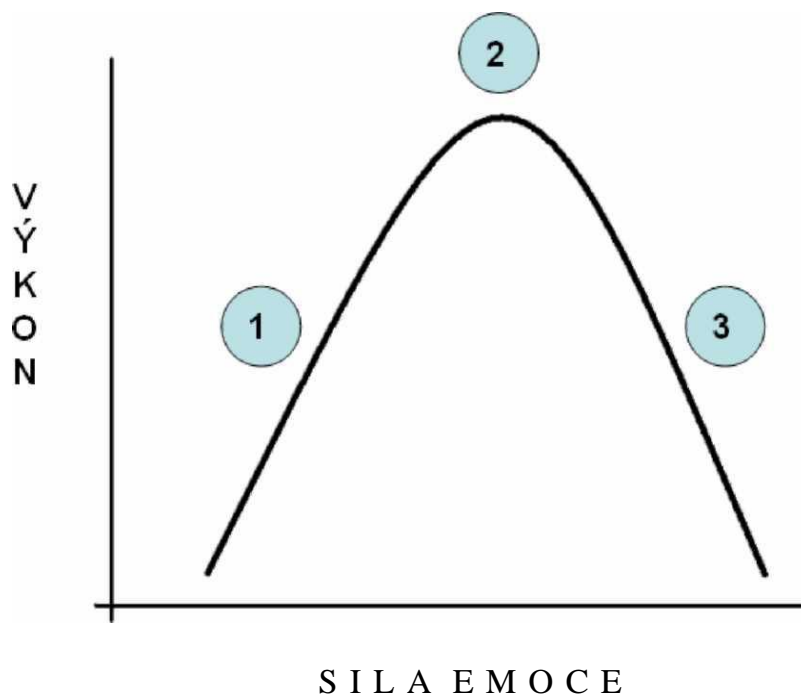
- **negativní emoce** - sem patří např.
- **úzkost, obava.** Tento prožitek je doprovázen zvýšeným svalovým napětím, zvýšeným krevním tlakem a různými trávicími obtížemi.
- **strach,** který je už reakcí na konkrétní nebezpečí a projevuje se zvýšenou aktivací sympatického nervstva, což vede nejen k tzv. přípravě na boj, ale také k bloádě logického uvažování a přemýšlení.
- **hněv.** Jedná se o reakci na určitou frustraci a bývá spojený s agresí vůči zdroji frustrace a může nabývat jak verbální podoby - nadávky, tak fyzické.

Na potlačování negativních emocí by se měla zaměřit trenéřská práce, neboť hráč ve stavu kdy jim podléhá, jen stěží bude chápat taktické prvky, které se mu trenér snaží předat.

- **pozitivní emoce:**

radost, dosažením určitého cíle, který si člověk stanovil, vzniká pocit spokojenosti a radosti. Navenek se tato vlastnost projevuje úsměvem, typickou motorickou aktivitou. Jedinec má v tomto stavu tendenci se o svou radost dělit s ostatními. Viz chování hráčů po úspěšném vstřelení branky.

šťěstí, tak bývá označován dlouhodobý pocit radosti. Vliv emocí na výkon lze znázornit následující křivkou:



Obrázek č. 5: Vliv emocí na výkon (Zdroj: vlastní zpracování)

Situace znázorněná v bodě 1 je charakterizována nízkou emoční aktivitou. Sympatický systém není dostatečně nastartován, dochází k útlumu motoriky, poklesu svalového tonu atp. Hráč není před výkonem dostatečně motivován. Na vrcholu křivky bod 2. existuje ideální stav, při kterém je hráč schopen podat optimální výkon, což je označováno jako bojová pohotovost. Bod 3 pak znamená snížení sportovní výkonnosti v důsledku přemotivování, pro tento stav jsou charakteristické křečovitost, agresivita, snížení pozornosti.

Obdobně jako v případě vzdělávání rozhodčích pomocí systému stimulace i v oblasti psychologie sportu přichází na svět novinka, jejímž cílem je umožnit trenérovi

lépe poznat psychiku hráčů a pracovat s ní v žádoucím směru. Na tuto novinku upozorňuje Mgr. Helštýn²³ z Pedagogické fakulty Ostravské univerzity.

Jedná se o diagnostiku založenou na barvově slovních asociacích (diagnostika BSA), která nabízí objektivní nástroj, který je schopen smysluplně a názorně pro jednotlivé odborníky i hráče samotné objasňovat jak strukturu, tak průběhy individuálního i skupinového myšlení, cítění a i prožívání seberealizačního chování. Autorem této metody je Jiří Šimonek, který propojil Luscherovu metodu barvového testu s teorií asociace Wilhelma Wundta a Wiliama Jamese.

Metoda BSA je postavena na spojení obsahu a prožitku, kdy je možno získat o jednotlivci skupině pohled na její vnější projev i prožitek. Stimuly pro funkci mozku jsou barvy a mozek umí rozlišovat různé vlnové délky barev, základních osm a jejich sytosti a to je černá, šedá, žlutá, hnědá, červená, zelená, modrá a fialová, které mají pro rozvoj mozku různý význam, stimulují totiž různé neuronové sítě, různě rychle, ale vždy systematicky.

Technika BSA je kombinovanou projektivní technikou využívající soubory slov, tzv. slovní moduly a paletu osmi barev a snímání pomocí počítačového programu. BSA využívá a měří sociálně - psychologické spektrum postojů, vč. jejich realizační síly, měří tedy nejen to, co si lidé myslí a čemu dávají přednost, ale ještě i to jestli tyto postoje budou skutečně realizovat ve svém chování, jak zdařile a v jakém časovém horizontu.

Forma snímání je pro respondenty výrazně přijatelná, respondent není při snímání limitován ani množstvím či kvalitou známých informací, ani úrovní svého racionálního myšlení, protože k odpovědím používá asociční mechanismy, které probíhají u všech lidí v podstatě totožně.

²³ HELŠTÝN R., Barvy života, Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta 2009

Praktické využití metody BSA trenérem fotbalu

Metoda umožňuje:

- podrobně zpracovaný profil trenéra a členů realizačního týmu
- přesnou a rychlou práci s dynamikou jednotlivých týmů
- odhalení silných a slabých stránek týmu
- posouzení reálnosti splnění týmových plánů a strategie
- výběh vhodných typů hráčů do konkrétního týmu
- zvýšení efektivity práce s individualitami hráčů
- diagnostiku „vítěznych typů“ hráčů
- diagnostikování předpokládaného a reálného chování hráče v průběhu utkání
- zjišťování míry individualismu hráče a jeho optimální role v týmu
- diferenciaci rozvojového potenciálu a rizik hráče v tréninku i ve hře
- čím motivovat, jak zvládat stres a jak zvyšovat frustrační toleranci
- diagnostikování aktuálních psychických stavů
- práci s energetickým potenciálem
- možnost osobního rozvoje trenérů a jejich vzdělávání

Veškeré získávání dat probíhá na počítači připojeném k internetu a musí být zajištěna maximální ochrana osobních údajů.

Poslední, čtvrtou oblastí andragogiky trenéra fotbalu byla uzavřena praktická část práce. Jejím cílem není a ani při obrovském množství teoretických a praktických poznatků ve fotbale, jako jednoho z nejvíce propracovaných systému objevení dalších převratných tréninkových metod. Cílem tedy bylo v souladu se zadáním této diplomové práce jak stručné vymezení zkoumaného problému, tak popsání slabých a silných míst ve vzdělávání rozhodčích a trenérů fotbalu.

Z Á V Ě R

Cílem diplomové práce bylo jednak zvýraznit význam andragogiky jako procesu trvalého vzdělávání rozhodčích a trenérů fotbalu, specifikovat jeho základní směry a posléze poukázat na dílčí možnosti zlepšení jeho orientace.

K dosažení takto stanoveného cíle byla teoretická část práce věnována stručnému pojednání o andragogice jako vědecké disciplíně a pojmu „vedení“ lidí, které má zásadní význam pro práci rozhodčího a především trenéra.

V oblasti základních směrů andragogiky v případě rozhodčího fotbalu i delegáta lze další zdokonalování spatřovat zejména v **širokém využití metody IVSR - International Virtual School for Referees** a to jak pro rozhodčí vrcholových soutěží, tak pro rozhodčí v nižších soutěžích a pro začínající rozhodčí.

Oblast andragogiky fotbalových trenérů je, jak již bylo uvedeno jednou z nejvíce propracovaných oblastí ve všech odvětvích sportu a tudíž bylo velmi problematické usilovat o její zdokonalení. Přes tuto skutečnost na základě řady poznatků lze doporučit nezvyšovat tréninkový objem, ale **zvýšit jeho intenzitu ve směru pohybové rychlosti**. To bude ovšem vyžadovat značnou trenérskou práci už v dorosteneckých kategoriích a v nižších soutěžích, zejména okresních odbourávat oblíbený „pěší fotbal“. Příklady tréninku právě na zdokonalení pohybové rychlosti byly v práci uvedeny.

L I T E R A T U R A

- 1 Z. PALÁN, T. LANGER, Základy Andragogiky, UJAK, 1. vydání, r. 2008, ISBN: 978-80-86723-58-7
- 2 M. BENEŠ, Andragogika – teoretické základy, 1. vydání Praha, Eurolex Bohemia, r. 2003, ISBN: 80-86432-23-8
- 3 BERNACÍKOVÁ, KAPOUNKOVÁ, NOVOTNÝ, Fakulta sport. studií, MU Brno 2009, ISBN: 80-73995-23-4
- 4 P. COLLINA, Moje pravidla hry, Julius Zirkus, Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Brno 2003, ISBN: 80-902782-8-8
- 5 ČERMÁK, CHVÁLOVÁ, BOTLÍKOVÁ, Záda už mne nebolí, Svojtka a Vašut, Praha 1994, ISBN: 80-853601-28
- 6 FLEISCHMANN, LINC, Anatomie člověka, SPN Praha 1988, ISBN: 80-963441-31
- 7 R. HELŠTÝN, Barvy života, Ostravská univerzita, Pedag. fakulta 2009, ISBN: 80-8011212-44
- 8 J. KUBR, Psychologická příprava rozhodčího kopané a zvládnání konfliktů při utkání ČMFS, Bakalář. práce, UJAK Praha 2010
- 9 McMINN, HUTCHINGS, Barevný atlas anatomie člověka, Bratislava 1998, ISBN: 80-887564-923
- 10 K.B. MADSEN, Teorie motivace, Akademia ČSAV 1992, ISBN: 738-956233-62-2
- 11 P.B. MAHONE, Mějte je rádi a ved'te je, Práce Praha 1991, ISBN: 80-854559-63
- 12 F. MACHÁT, Dějiny vědeckého řízení, Svoboda Praha 1987, ISBN: 80-902788-64
- 13 Pravidla fotbalu platná od 1.7.2011, Olympia Praha, ISBN: 978-80-7376-175-2
- 14 P. SLEPIČKA, V. HOŠEK, B. HÁTLOVÁ, Psychologie sportu, Nakladatelství karolinum - Praha 2006, ISBN: 80-246-1290-9
- 15 Magazín fotbalových rozhodčích ČMFS, podzim 2010, léto 2011
- 16 Vzdělávací program zajišťovaný FAČR, trenérsko-manažerský kurs UEFA „profí“ licence

Internetové portály:

- 17 Atkinson, Rita, Psychologie Praha
- 18 Bunc V., Kondiční trénink ve fotbale
- 19 Formánek J., Herní cvičení souboj 2 : 2 s narážčkou nebo kličkou
- 20 Henn R., Projekt International Virtual School for Referees / IVSR/
- 21 Chrobák S., Vedení, výměna a střelba po narážce
- 22 Turoň K., Rozvoj rychlosti reakce hráče při hře
- 23 Vrážel Josef., Návuk rychlého protiútoky

O B R Á Z K Y

OBRÁZEK č. 1 - Test sprintu pro rozhodčí

OBRÁZEK č. 2 - Test opakovaného sprintu pro rozhodčí

OBRÁZEK č. 3 - Faktory fotbalového výkonu

OBRÁZEK č. 4 - Zapojení svalů fotbalisty při kopu

OBRÁZEK č. 5 - Vliv emocí na výkon