Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

# Fyzická kondice fotbalových rozhodčí

Physical Condition of Football Referees

Anna Koldová

**Vedoucí práce:** PaedDr. Ladislav Pokorný
**Studijní program:** Prezenční studium
**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání - Biologie, geologie a environmentalistika se zaměřením na vzdělávání

2018

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Fyzická kondice fotbalových rozhodčí vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 2018

……..

Anna Koldová

**Poděkování**

Chtěla bych poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce PeadDr. Ladislavu Pokornému za odborné vedení a rady při zpracování mé bakalářské práce. Poděkování patří také rozhodčím, kteří se podíleli na průzkumu v této práci.

**NÁZEV**: Fyzická kondice fotbalových rozhodčí

**AUTOR**: Anna Koldová

**KATEDRA**: Tělesné výchovy PedF UK

**VEDOUCÍ PRÁCE**: PaedDr. Ladislav Pokorný

## ANOTACE

Bakalářská práce se zabývá fyzickou kondicí a především fyzickou přípravou fotbalových rozhodčí, dále fyzickým tréninkem a jak si fyzickou kondici získat. Práce je rozdělena na praktickou a teoretickou část. Teoretická část se zaměřuje především na správnost tréninku, kondici a uvedené příklady, jak kondici získat.

Praktická část zjišťuje úroveň fyzické připravenosti rozhodčích bez ohledu na rozdělení získaných licencí ( oprávnění rozhodčího řídit dané utkání). Výsledky průzkumu prezentuji výsledky fyzické kondice jednotlivých fotbalových rozhodčích.

## KLÍČOVÁ SLOVA

Rozhodčí, fotbal, kondice, sportovní trénink, zotavení, vytrvalost

**TITLE**: Physical Condition of Football Referees

**AUTHOR**: Anna Koldová

**DEPARTMENT**: Katedra tělesné výchovy PedF UK

**SUPERVISOR**: PaedDr. Ladislav Pokorný

**ANNOTATION**

The bachelor thesis deals with the physical condition and especially physical preparation of football referees, physical training and physical fitness. The thesis is divided into practical and theoretical part. The theoretical part focuses mainly on the correctness of the training, the condition and the given examples of how to get the condition.

The practical part detects the level of physical preparedness of the referees regardless of the distribution of the obtained licenses (referee's authority to manage the given match). The results of the survey present the results of the physical fitness of the individual football referees.

**KEYWORDS**

referee, football, condition, sports training, recovery, perseverance

**OBSAH**

1 ÚVOD ..... - 8 -

2 PROBLÉMY A CÍLE PRÁCE ..... - 9 -

2.1 Cíl práce ..... - 9 -

2.2 Problémy práce ..... - 10 -

3 TEORETICKÁ ČÁST ..... - 11 -

3. 1 Rozhodčí ..... - 11 -

3.2 Sportovní trénink pro rozhodčí ..... - 12 -

3.2.1 Sportovní trénink a jeho charakteristika ..... - 12 -

3.2.2 Cíl sportovního tréninku ..... - 13 -

3.2.3 Úkoly sportovního tréninku ..... - 13 -

3.3 Pravidlo - hrací plocha ..... - 14 -

3.4 Pohybové dovednosti ..... - 17 -

3.5 Stavba sportovního tréninku ..... - 19 -

3.6 Tréninková jednotka ..... - 20 -

3.6.1 Úvodní část ..... - 20 -

3.6.2 Hlavní část tréninku ..... - 21 -

3.6.3 Závěrečná část ..... - 23 -

3.7 Kondiční příprava ..... - 24 -

3.8 Vytrvalostní schopnost ..... - 24 -

3.8.1 Svalová vytrvalost ..... - 26 -

3.8.2 Tréninkové prostředky ..... - 26 -

3.8.3 Rozvoj vytrvalosti ..... - 26 -

3.9 Vzdělávání ..... - 27 -

3.10 Fyzické testy ..... - 29 -

3.11 Zatížení ..... - 30 -

3.12 Zotavení ..... - 31 -

3.13 Výživa ..... - 32 -

3.14 Postavení rozhodčího ve společnosti ..... - 34 -

4 HYPOTÉZY ..... - 35 -

5 Metody a postup práce ..... - 36 -

6 Výzkumná část ..... - 36 -

7 Diskuze ..... - 51 -

8 ZÁVĚRY ..... - 55 -

SEZNAM LITERATURY ..... - 58 -

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ ..... - 60 -

SEZNAM PŘÍLOH ..... - 60 -

# 1 ÚVOD

Fotbalový rozhodčí je člověk jako každý jiný. Má rád sport, pohyb a fotbal. Mnoho lidí si neuvědomují, co vše musí každý fotbalový rozhodčí podstoupit, aby dosáhl svého cíle. Neustále se vystavuje tlaku. Tento tlak je stejný jako v nejnižších, tak i v nejvyšších fotbalových soutěžích. Musí v sobě regulovat tlak, který se hromadí na základě reakcí diváků, hráčů, funkcionářů i samotné hry. U profesionálních rozhodčích je také zřetelný mediální tlak, který patří mezi hlavní příčiny negativního postavení rozhodčích ve společnosti. Právě tento negativní postoj má za důsledek, že počet rozhodčích v posledních letech klesá.

Fotbalové svazy se snaží rozhodčí nejen získat, ale také udržet v jeho funkci. Rozhodčích ubývá a nový nepřicházejí. Není samozřejmě důležitá jen kvantita rozhodčích, ale velkou roli hraje i kvalita.

Jakožto současná fotbalová rozhodčí jsem se rozhodla tímto tématem zabývat právě z důvodu vlastní negativní zkušenosti. Sama osobně jsem při některých utkání pocítila pocit únavy. Začala jsem svůj problém řešit a zabývat se jak mohu fyzickou kondici zvýšit. Postupem času jsem si začala všívat některých mých kolegů a usoudila jsem, že je třeba něco proto udělat. V práci jsou obsaženy fyzické testy rozhodčích, tréninková jednotka, kondiční příprava a úkoly sportovního tréninku.

Ráda bych, aby má bakalářské práce zvýšila úsilí rozhodčích o získání fyzické kondice a aby se stali kvalitním článkem hry. Pozice rozhodčího není v současné době jednoduchá a to nejen z hlediska fyzické přípravy, psychické zátěže, ale i administrativního procesu.

Pro vzdělávání fotbalových rozhodčí v České republice jsou neustále vytvářeny nové školící metody. Vznikají nové semináře, na které jsou rozhodčí zváni a specialisty školeni. Možnost být lepší existuje. Stačí na sobě intenzivně pracovat a věřit, že budete mít kousek štěstí. Nejen odborná znalost pravidel fotbalu stačí k dosažení té nejvyšší mety. Důležitá je také fyzická připravenost, fyzická výdrž a fyzická odolnost. To vše vede k úspěšnému cíli. Praktická část bakalářské práce se zabývá otázkou, zda vůbec rozhodčí na své fyzické kondici pracují a zda mají ještě vyšší cíle. Co vše dělají proto, aby zvládali pohyb po hrací ploše a jak se celkově udržují ve fyzické kondici.

# 2 PROBLÉMY A CÍLE PRÁCE

## 2.1 Cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit fyzickou kondici okresních a krajských fotbalových rozhodčí. Pro splnění hlavních cílů jsem stanovila následující dílčí cíle.

1. Zjistit úroveň kondice u fotbalových rozhodčích na okresní s krajské úrovni.
2. Zjistit způsob tréninku pohybových schopností.
3. Zjistit úroveň pohybových schopností charakterizující kondici fotbalových rozhodčí využitelnou při výkonu ve funkci rozhodčího v utkání.
4. Zjistit průměrný počet naběhaných kilometrů v utkání na okresní a krajské úrovni asistentů rozhodčího a hlavního rozhodčího.
5. Zjistit výkonnostní vyrovnanost rozhodčích v obou typech soutěží.
6. Zjistit stravování rozhodčích a skladbu stravy, denní dávky u rozhodčích na okresní a krajské úrovni.
7. Zjistit, jakému doplňkovému sportu dávají fotbalový rozhodčí přednost.
8. Zjistit zda je fyzická příprava rozhodčích jen před fyzickými testy
9. Zjistit kolik procent rozhodčí touží po kariérním růstu a řízení vyšších soutěží.

## 2.2 Problémy práce

1. Na jaké úrovni je kondice fotbalových rozhodčí na okresní a krajské úrovni?
2. Jakým způsobem tuto kondici rozhodčí trénují?
3. Na jaké úrovni jsou pohybové schopnosti charakterizující kondici fotbalových rozhodčí, a jakým způsobem je rozhodčí využívají v utkání?
4. Kolik kilometrů naběhá fotbalový rozhodčí na okresní a krajské úrovni v utkání na postu hlavního rozhodčího a asistenta rozhodčího?
5. Budou se lišit výkony rozhodčích z pohledu vyrovnanosti na vyšší a nižší výkonnostní úrovni?
6. Liší se stravovací návyky rozhodčích na okresní a krajské úrovni z pohledu množství stravy, jejího složení ( skladby) a jejího rozdělení do denních dávek?
7. Jak se budou lišit doplňkové sporty okresních a krajských fotbalových rozhodčích?
8. Bude se lišit fyzická příprava rozhodčích před fyzickými testy?
9. Chtějí rozhodčí postupovat ve své kariérní úrovní výše?

# 3 TEORETICKÁ ČÁST

## 3. 1 Rozhodčí

V roce 1581 se objevuje první zmínka o profesy zvanou rozhodčí. V této době se ještě nejednalo přímo o rozhodčí, ale o tzv. soudce hry, kteří dohlíželi na průběh hry a aby vše bylo v souladu s pravidly. Podoba rozhodčího, která je známa dnes se objevuje kolem roku 1930. Objevování rozhodčí na utkáních se stávalo pravidlem. Úloha rozhodčího je velmi důležitá, ale v dnešní době nevděčná. Fotbalový rozhodčí jsou rozdělováni do soutěžních utkání podle kvalit jejich výkonu a kondice.

V České republice je rozdělení rozhodčích dané takto:

- Okresní přebor (VI. a III. třída)
- Okresní přebor (II. třída)
- Krajská úroveň (I.B třída)
- Krajská úroveň (I.A třída)
- Krajský přebor
- Řídící komise pro Čechy a Moravu
- Národní úroveň (I. A II. liga)

Rozdělení rozhodčích do soutěží je velmi náročné a často rozhodují velmi malé detaily. Především jsou pozorovány jeho dosavadní výsledky, věk a stav jeho fyzické kondice. Z toho vyplývá, že konkurence je velmi vysoká a rivalita je zde na místě. Většina chce být nejlepší. Být nejlepší vyžaduje ovšem dřinu a obětavost tomuto povolání.

Výkony rozhodčí hodnotí tzv. delegáti, kteří jsou na fotbalová utkání vysíláni a vedou písemné zprávy o výkonu rozhodčího. Na tomto základě jsou rozhodčí hodnoceni známkami. Tyto známky jsou právě jedním z parametrů, podle čeho jsou rozhodčí rozřazování. Podle licenčního oprávnění jsou schopni řídit příslušná utkání. Např. Rozhodčí s licencí pro řízení utkání okresních soutěží nemůže řídit krajské soutěže. Naopak je to ovšem možné.

Pravidla fotbalu platná od 1.7. 2016 obsahují pravidlo číslo 5, které je přímo nazvané Rozhodčí. Jsou zde uvedeny pravomoci, rozhodnutí, práva, povinnosti a odpovědnost rozhodčího. Delegovaný rozhodčí má především povinnosti. Je povinen nejen se včas dostavit

k utkání, ale také zkontrolovat hrací plochu a i samotné hráče. Jakmile má administrativní věci v pořádku, může začít fyzická příprava k utkání a to ve formě rozcvičení. Rozhodčí podává výkonnostně podobné, někdy i vyšší, výsledky jako samotní hráči a aby předcházel zraněním a úrazům je potřebné rozcvičení, zahřátí organismu a protažení. K rozcvičení dochází před utkáním na hrací ploše, kde se kolikrát také rozcvičují samotní hráči. Po rozcvičení je na řadě opět administrativa. Od roku 2015 byla zavedena tzv. Fotbalová revoluce. Byly zrušeny papírové zápisy o utkání a přešlo se k elektronické formě zápisu. Většina rozhodčí byla proti, ale postupem času zjistili, že je to velké ulehčení administrativní práce. .(Perič,2010)

## 3.2 Sportovní trénink pro rozhodčí

Sportovní trénink je příprava pro jedince, v daném případě pro rozhodčí na utkání. Přípravou na utkání se rozumí především fyzická stránka rozhodčího aby utkání bez komplikací fyzicky zvládnul. V minulosti docházelo pouze k tréninku ve smyslu opakování dané činnosti jedince. Tedy běžci běhali, fotbalisti hráli fotbalová utkání. Postupem času se zjistilo, že taková průpravná cvičení nestačí a je třeba se zaměřovat podrobněji na jiné složky fyzické přípravy a zdokonalovat celý trénink přípravy k dokonalejšímu. To platí i u rozhodčích ve fotbale. Nestačí pouze znát perfektně pravidla fotbalu, ale umět je použít v situaci a být dobře připraven na fyzický výkon. Z toho důvodu vznikají nová školení a semináře pro fotbalové rozhodčí. Tato školení jsou zaměřována na sportovní tréninku, který probíhá přímo na hrací ploše a je pro školící se rozhodčí velkým přínosem do samotné praxe. Jednotlivá cvičení, která jsou předváděna na seminářích, si každý rozhodčí vyzkouší a je nadále schopen je využívat ve své osobní přípravě. (Perič.2010), (Dovalil,2005)

### 3.2.1 Sportovní trénink a jeho charakteristika

Jedná se o spojení cvičení s dokonalostí pohybů. Jednotlivé prvky se musí být jedincem osvojovány a neustále zdokonalovány. Podstatné je vědět, kdy trénovat rychlost, vytrvalost a kdy si také odpočinout. Kdy navštívit posilovnu nebo jaké jiné sporty lze zařadit do svého sportovního tréninku. Pokud chceme, aby náš trénink měl účel a aby byl správně prováděný, je třeba cvičení provádět správně technicky a ve správném pořadí. Pokud si nejsme jisti lze využít trenéra nebo poradce. Tito poradci jsou přítomni na seminářích a cvičení jsou zde ukazována technicky správně. (Koerner,2015)

„Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.“(Perič, 2010, s. 11)

### 3.2.2 Cíl sportovního tréninku

Cílem sportovního tréninku je dosažení nejvyššího výkonu jedince v daném sportovním odvětví a dosáhnout právě zmiňované kondice. K dosažení cíle jsou důležité dvě složky. První složkou je zdokonalení výkonu a posouvání svých dosažených hranic a samozřejmě dodržování morální normy neboli fair play v souladu s pravidly.

Cíle si každý z nás v tréninku určuje sám. Někdo dlouhodobé někdo krátkodobé. Pro některé rozhodčí je podstatné připravit se fyzicky na každoroční fyzické testy, pro některé rozhodčí je prioritou fyzicky zvládnout všechna utkání. (Perič,2010)

### 3.2.3 Úkoly sportovního tréninku

Úkolem je zvyšovat fyzickou stránku jedince a připravit ho na psychický nátlak. Psychický nátlak je obzvláště v roli fotbalového rozhodčí velmi častý. Jak ze strany hráčů, tak ze strany diváků. Proto je zde psychická příprava také velmi důležitá. Rozhodčí se nachází pod velkým tlakem, kdy kolikrát musí během chvilky správně rozhodnout. Rozhodnutí musí být jednoznačné a především nestranné. Měl by rozhodovat podle svého nejlepšího uvážení.

Sportovní trénink je složen z taktické a technické přípravy, z vhodného zatížení pro daného jedince, kondičního základu, psychického ovlivnění a chování jedince na vzniklé situace. Psychická příprava je složena ze speciální přípravy a vyžaduje samostatnou přípravu před výkonem. Sportovní trénink je měnný, protože závisí na věku, výkonnosti a ročního cyklu. Příprava pro zimní období a jarní období je odlišná. (Perič,2010)

## 3.3 Pravidlo - hrací plocha

**1. Povrch hrací plochy**

Povrch hrací plochy musí být z přírodního materiálu. Je-li pravidly povoleno může být z umělého povrchu. Barva umělých povrchů musí být zelená.

**2. Vyznačení hrací plochy**

Hrací plocha musí být vyznačena nepřerušovanými čárami a musí být obdélníkového tvaru. Dvě delší čáry se nazývají pomezní a dvě kratší jsou brankové čáry. Hrací plocha se rozděluje na dvě stejně velké poloviny, které jsou oddělené středovou čárou. Středovou čáru prochází středový kruh a uprostřed něj se středová značka, která je od středového kruhu 9,15 m (10 yardů). Šířka všech čar musí být stejná a musí splňovat předepsanou šířku (nejvýše 12 cm). Čárky, které ohraničují hrací plochu jsou součástí hry. Pokud dojde k přestupku na brankové nebo pomezní čáře, je to jako by se přestupek stal na hrací ploše. Kvůli bezpečnosti je stavěno ohrazení, které musí být ve vzdálenosti 4 m od brankových a 2 m od pomezních čar.

**3. Rozměry**

Velikost hrací plochy je pravidly předepsána.

Pomezní čáry: minimum 90 m (100 yardů), maximum 120 m (130 yardů)

Brankové čáry: minimum 45 m (50 yardů), maximum 90 m (100 yardů)

Rozměry pro mezinárodní utkání:

Pomezní čáry: minimum 100 m (110 yardů), maximum 110 m (120 yardů)

Brankové čáry: minimum 64 m (70 yardů), maximum 75 m (80 yardů)

**4. Brankové území**

Brankové území je vyznačeno kolmo k brankové čáře a vzdálenost 5,50 m (6 yardů) je měřena od vnitřní strany brankových tyčí. Funkce brankové území je ochrana brankáře, pokud se dostane do kontaktu s útočícím hráčem. Brankové území je také laiky nazýváno jako tzv. „malé vápno“.

**5. Pokutové území**

Pokutové území je vyznačeno kolmo k brankové čáře a vzdálenost 16,50 m (18 yardů) je měřena od vnitřní strany brankových tyčí. Každé pokutové území musí mít pokutovou značku. Ta je vyznačena od brankové čáry ve vzdálenosti 11 m (12 yardů). Pokutový oblouk je ve vzdálenosti 9,15 m (10 yardů) od pokutové značky, ale nesmí být vyznačena v pokutovém území), proto pouze oblouk.

**6. Rohové území**

Rohové území musí být vyznačeno kolem každého rohového praporku v podobě čtvrtkruhu. Velikost tohoto čtvrtkruhu je 1m (1yard).

**7. Praporky**

Praporky jsou umístěné v rohu hrací plochy na 1,50 m vysoké tyči. Stejně tomu je tak u středových praporků, které ovšem nejsou povinné. Utkání lze sehrát i bez nich, ne však bez rohových praporků. Musí být z látky, která je výrazné barvy. Velikost praporku je 60 x 40 cm

**8. Technická zóna**

Technická zóna je umístěna mimo hrací plochu v místě, kde jsou místa pro náhradníky a funkcionáře. Osoby pohybující se v technické zóně musí se korektně chovat, musí být uvedené v zápise o utkání a musí se během utkání zdržovat v této zóně. Pravidlo nařizuje, že podávat pokyny z technické zóny může učinit vždy jen jedna pověřená osoba.

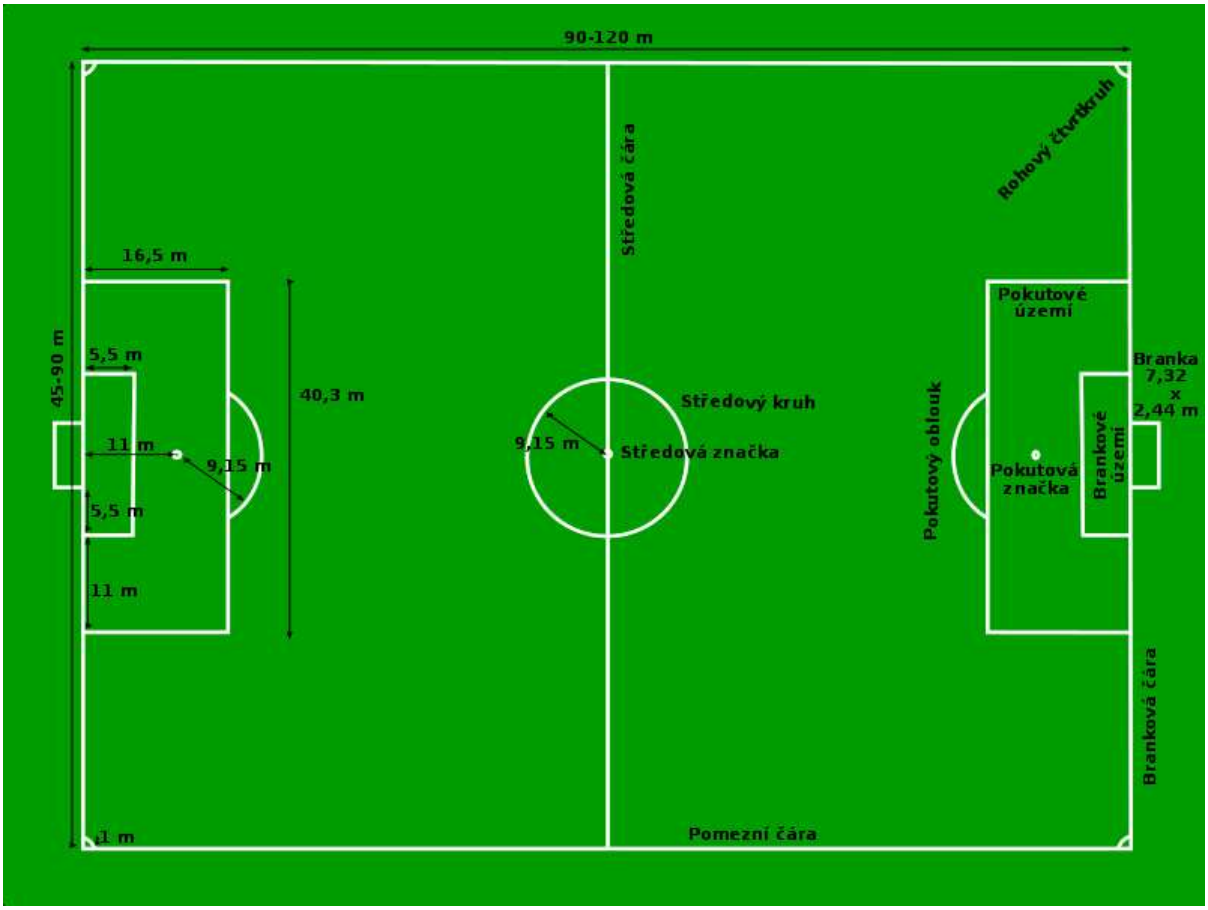
**9. Branky**

Branky jsou umístěny uprostřed brankové čáry. Je tvořena brankovými tyčemi a břevnem, které musí být bílé barvy a mít čtvercový, obdélníkový, kruhový nebo eliptický tvar. Šířka brankových tyčí a břevna musí být větší než 10 cm a menší než 12 cm. Brankové tyče jsou od sebe ve vzdálenosti 7,32 m (8 yardů) a břevno je vzdáleno od země 2,44 m (8 stop). Kvůli bezpečnosti musí být napevno umístěné k zemi. Branky také obsahují sítě. Bez sítí není možné sehrát soutěžní utkání, ale je možné bez nich sehrát přátelské utkání. Povinností rozhodčího je před každým utkání zkontrolovat, zda jsou sítě v pořádku a zda nejsou jakkoliv poškozeny. Je to z důvodu, aby nevznikly později dohady o tom, zda bylo nebo nebylo dosaženo branky. Pokud se během utkání na brance vyskytne závada. Pořadatelé utkání jej musí do 30 minut. odstranit. Pokud tak není učiněno, v utkání nelze pokračovat.

## 10. Technologie (sledování) brankových čar

Používaná zkratka TBČ je moderní systém, který sleduje, zda bylo dosažené branky nebo ne. Někdy rozhodují skutečně centimetry a systém TBČ napomáhá rozhodčím. Pokud bylo dosaženo branky, ale na první pohled tomu tak není, rozhodčí je systémem upozorněn prostřednictvím hodinek. Hodinky vysílají vibrace a světelný signál. Tato technika se osvědčila a je velmi důležitou součástí důležitých utkáních. Principem TBČ je sledování brankové čáry a vyslat upozornění k rozhodčímu, že bylo dosaženo branky. Pokud pořadatel TBČ používá v soutěžních utkání musí mít certifikovaný systém od FIFA duality PRO, FIFA Duality nebo IMS (International match standart). Zkušební ústav, který musí být nezávislí, musí ověřit funkčnost a správnost systému. Technologie musí fungovat v souladu s tzv. „Testovacím manuálem“. Pokud nefunguje s testovacím manuálem, nesmí rozhodčí tento systém užívat. Funkčnost systému TBČ se musí dle pravidel otestovat před utkáním. (Kureš, 2016)

Obr. č.4: Hrací plocha




Zdroj: www.stranky.cz/clanky/hraci-plocha.html

## 3.4 Pohybové dovednosti

Dovednost je naučená činnost, která vede k osvojení a provedení správného úkonu. Čím lepší je osvojení pohybů, tím lépe se znaky správného úkonu projevují. K osvojování pohybů slouží také smyslové vnímání (zrakem, sluchem a samotným pohybem). Opakováním docílíme lepšího zapamatování a k posunu k lepším výsledkům.

Pohybové dovednosti lze rozdělit:

1. Primární dovednosti – k naučení těchto dovedností dochází přirozeným vývojem člověka. Jedná se o základní pohyby (chůze, běh)
2. Pohybové dovednosti – tyto pohyby nejsou přirozené pro vývoj člověka, ale jsou potřebné pro dané odvětví sportu (jízda na kole, na lyží)
3. Sportovní dovednosti – dochází zde k získání výkonnostního charakteru, jde o speciální přípravu při sportovním výkonu v dané specializaci (běh přes překážky, golfový úder v hokeji)

Dalším rozšířením pohybové dovednosti, je výběr pohybového řešení neboli taktiky. Taktické dovednosti vyžadují další znalosti, které lze využít k pohybu a k řešení situacích vzniklých ve sportu. Taktické dovednosti vyžadují specializovanou přípravu a především taktické vědomosti, které mohou jedince ve sportu zvýhodňovat. Vše ale musí probíhat v souladu s pravidly. S tím tedy souvisí znalost pravidel, znalost výchozí pozice při souboji v konkrétních situacích, znalost organizace při vedení souboje a znalost strategie.

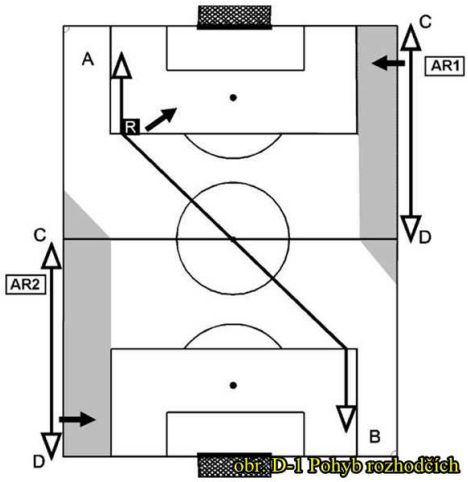
Pohybové schopnosti se dělí na samostatné soubory vnitřních předpokladů každého jedince.

Dělení:

1. Vytrvalostní schopnosti – jedná se o schopnost odolat únavě a provádět pohyb ve zvolené (nejvyšší) intenzitě v delším časovém intervalu
2. Silové schopnosti – jedná se o schopnost pomocí svalových kontrakcí odoláváme odporu
3. Rychlostní schopnosti – jedná se o schopnost dosáhnout nejvyšší intenzity pohybu v krátkém časovém intervalu
4. Koordinační schopnosti – jedná se o schopnost provedení pohybu v přesnosti, rychlosti a zvládnout složitost daného pohybu
5. Pohyblivost - provádět pohyby ve vysoké flexibilitě (velký kloubní rozsah)

Fotbalový rozhodčí by si měl osvojit všechny tyto schopnosti, protože pro jeho výkon, jsou velmi důležité a potřebné. Vytrvalostní a rychlostní schopnost je jedna z nejdůležitějších. Fotbalový rozhodčí se musí pohybovat po celém hřišti a snažit se být co nejblíže všem přestupkům, aby mohl spravedlivě rozhodovat. Pohyb po hrací ploše je pravidly fotbalu jasně daný. Hlavní rozhodčí dodržují tzv. diagonálu.

Obr.č.1: Diagonála - pohyb rozhodčího při utkání




Zdroj: www.tepsport.wz.cz/pravidla/_fotbal.html

Tato diagonála by měla být dodržována. V místech, kde diagonála nezasahuje je prostor, který hlídá asistent rozhodčího. Asistent fotbalového rozhodčího podává hlavnímu rozhodčímu signalizací s praporkem pokyny o průběhu hry.

Stejně tak jako vytrvalostní schopnost je potřebná i rychlostní schopnost. Ve fotbalových utkání často dochází ke změnám směru pohybu balónu a k dlouhým přihrávkám, aby rozhodčí byl ve správnou dobu na správném místě, musí zvládat rychlý přesun v krátké časové době.

Koordinační schopnost ve výkonu fotbalového rozhodčího je potřebná a vyžaduje přípravu. Fotbalový rozhodčí musí zvládat běh pozadu či rotace v pohybu. Pokud rozhodčí ovládá tyto schopnosti, pohyb na hřišti je pro něj mnohem snazší a lépe se může soustředit na rozhodování při přestupcích.

V nižších soutěží jako je okresní přebor a níže (III. A IV. třída), tyto schopnosti rozhodčím chybí. Pohyb je neuspořádaný, velmi pomalý a dodržování diagonály je téměř nulové. Proto dochází ke špatné viditelnosti přestupků a takovýto rozhodčí se často ve svých rozhodnutí

mýlí. Dochází tím k ovlivňování výsledků, ale především ke špatnému posouzení. (Perič,2010, Čelikovský, 1969)

## 3.5 Stavba sportovního tréninku

Sportovní trénink je soubor cyklů, které na sebe navazují. Celková příprava na závodní období se rozděluje časově. Roční tréninkový cyklus, mikrocyklus (1 – 3 měsíce), mezocyklus (4 týdny), mikrocyklus (3 – 4 dny). Kombinací jednotlivých cyklů je získaná a vytvořená skladba tréninku. U fotbalových rozhodčí je trénink neodmyslitelnou součástí.

Dělení ročního tréninkového cyklu:

1. Přípravné období – jedná se o nesoutěžní část a cílem je zvýšení tzv. funkčních stropů (kapacity srdečně-cévního systému, dýchacího systému) a dosažení trénovanosti, které je důležité právě pro závodní období. Tato část se také nazývá jako všeobecně rozvíjející. Toto období lze přirovnat k nesezónní části rozhodčího, tedy zima a léto. V těchto období nedochází k mistrovským utkáním. Výjimkou jsou přátelská utkání, která v tyto roční období nárazově probíhají.

2. Předzávodní období – část přípravy je zde více specializována, ale všeobecně rozvíjející část setrvává. Trénink obsahuje vysoký objem a intenzitu cvičení. Objem, tedy kvantita se mění na kvalitu tréninku a jsou zde více obsažena speciální cvičení a modelace závodních (soutěžních) podmínek. Současně je to vhodné období pro psychickou přípravu. U fotbalových rozhodčí se jedná především o navštěvování seminářů či školení, kde dochází k přezkušování a získávání nových poznatků jak teoretické části pravidel fotbalu, tak i praktické části - pohybování na fotbalovém trávníku a ukázky cvičení na zvýšení fyzické kondice.

3. Závodní období – soutěžní část, kdy sportující jedinec podává své nejvyšší výkony. Trénink v tomto období slouží především k udržení sportovní formy. Doba trvání je různá. U fotbalových rozhodčí je to období jarní a podzimní sezóny, když jsou sehrávána fotbalová utkání. U většiny rozhodčí dochází pouze k víkendovým utkáním, tedy jejich maximální fyzický výdej je soustředěn pouze na dva dny. Dobré je zbytek týdne (všední dny) využít právě pro udržování fyzické formy. Zde je vhodné vkládat lehký trénink pro rozvoj vytrvalosti ve formě posilovny nebo rekreačního běhání.

4. Přechodné období – odpočinková a regenerační část tréninku jedince. V tomto období se do sportovního tréninku zařazují doplňkové sporty a relaxační cvičení. Hlavním úkolem je zotavení organismu aby sportující jedinec pocítil nově získanou energii a chuť do nového tréninku. Dalo by se říci „lehce vydechnout a zpět do práce“ U profesionálních rozhodčích by během relaxace nemělo dojít k poklesu výkonnosti. Výkonnost by měla zůstat stejná. Jinak tomu je ovšem u neprofesionálních rozhodčích. Zde je pokles výkonnosti očekávaný a poměrně často možný, samozřejmě záleží na jedinci. Rozhodně se nejedná o období, kdy si jedinec může dovolit nic nedělat.

Fotbalová sezóna se dělí na dvě období. Období jarní části a podzimní části. V období léta a zimy nastává fotbalová přestávka. Mimo fotbalovou sezónu je vhodné zařadit osobní trénink a připravovat se na následující soutěžní sezónu. V tuto dobu jsou pořádaná speciální školení a pravidelné přezkušování fotbalových rozhodčích.(Perič,2010)

## 3.6 Tréninková jednotka

Skládá se ze 3 – 4 částí, ale většinou jsou uváděny pouze 3 části – úvodní, hlavní a závěrečná. Čtvrtou části je nazývaná průpravná část, která je zařazena mezi úvodní a hlavní částí. Je to ustálená struktura, kterou mají většinou tréninkové jednotky.

### 3.6.1 Úvodní část

Úvodní částí začíná každý trénink. Důležitá pro organismus ve smyslu zahřátí a přípravy na zátěž v hlavní části. Převedeme-li to na fyzickou přípravu rozhodčích, jedná se o lehký výklus. Nejčastěji plní níže uvedené úkoly.

1. Psychická příprava – seznámení s tréninkem, seznámení se s náplní, obsahem, cílem a úkolem tréninku.

2. Rozcvičení – prevence před úrazy a zraněním a příprava před větší zátěží

   - Zahřátí – Tzv. rozpumpování organismu, hlavním cílem je aktivovat oběhovou a dýchací soustavu. Prostředkem může být rozběhání či nějaká hra (honičky, závodivé hry).

   - Protažení – Práce se svaly, které patří do hlavní svalové jednotky. Zvyšování flexibility. Prostředkem jsou zde strečinkové cviky a protahovací cviky. Jde o

aktivaci svalstva, kloubních spojení a šlach. Pro rozhodčí je především důležité protažení dolních končetin (překážkový sed a následné přitažení k nártu natažené nohy, protažení hamstringů v pozici ležmo s přitažením kolene k hrudníku) (Golombek,2014)

- Zapracování – Cílem je aktivace celého těla a uvedení organismu do hlavní části tréninku.

3. Průprava (příprava k pohybové činnosti) – Do průpravné části tréninku patří především průpravná cvičení, které mají simulovat činnost, které je pak naplnění v hlavní části tréninku. Příkladem je pohyb rozhodčího po hrací ploše. Pokud víme, že v hlavní částí tréninku se budeme soustředit na vytrvalost, průpravná cvičení budou obsahovat zaměření na rychlost a pohotovou změnu směru. V případě fotbalového rozhodčí bude průprava ve formě atletické abecedy, protože běh je velmi podstatnou složkou každého rozhodčího. (Perič,2010)

### 3.6.2 Hlavní část tréninku

Hlavní část tréninku je zaměřena tak, aby splnila všechny cíle tréninku a připravila sportovce na výkon, který musí podávat při soutěžní části. Tedy připravit fotbalové rozhodčí tak, aby se během utkání téměř nezadýchali a fyzicky zvládli celé utkání skutečně odběhat.

1. koordinační cvičení – cviky mají v praxi charakter až akrobatického či gymnastického cvičení. Jde o zapojení centrálního nervového systému. (Např.: obratnostní dráhy, pohyb ve vnějších podmínkách – mělká voda, písek)

2. rychlostní cvičení – cviky v krátkém časovém intervalu s maximální výkonností. Lze zde zapojit slalomy, rychle změny směrů nebo běžecká výbušnost. (Např.: starty z různých poloh s následným slalomem)

3. silová cvičení – cviky na posílení. Posilujeme s vlastní. Je možné využít i posilovací stroje nebo činky. Cviky se zatížením (kotníková závaží) nebo výběhy do kopců. (Např.: tzv. kruhový trénink)

4. vytrvalostní cvičení – podstatná pro rozvoj vytrvalosti. Dochází k posílení výdrže a vůle i přes nepříjemné pocity. Zvykáme si na pocit vyčerpání energetických zdrojů v našem těle. Jedná se o konec hlavní časti, kde jsou zvolena cviky jako vyběhání, vyplavání, kruhové tréninky, míčové hry. Posloupnost těchto cvičení není stálá a lze s ní manipulovat dle potřeb. Na mysli je nacvičení taktických pozic nebo naučených situací. V těchto cvičení je potřeba, aby hráči nebyli psychicky unaveni - „musejí vnímat“ a tato cvičení jsou řazena na začátek hlavní části. U rozhodčích jsou tato cvičení ve formě orientace a pohybu na hrací ploše. Nejde o to jen běhat, ale jedná se i o celý přehled na hřišti. Fotbaloví rozhodčí musí být neustále ve střehu a sledovat situace, které se třeba netýkají boje o míč.

Příkladem může být cvičení pro asistenty rozhodčí. Práce s praporkem – asistent rozhodčího se pohybuje na úrovni předposledního hráče a hlídá tzv. ofsajdovou pozici. Zaměření je nejen na pohyb a udržení tempa pohybu, ale také na práce s praporkem, který je jasně daný. Signalizační praporek musí neustále směřovat do plochy hřiště. Např.: Pokud tedy dojde k pohybu rozhodčího opačným směrem, praporek musí být prohozen z levé ruky do pravé.

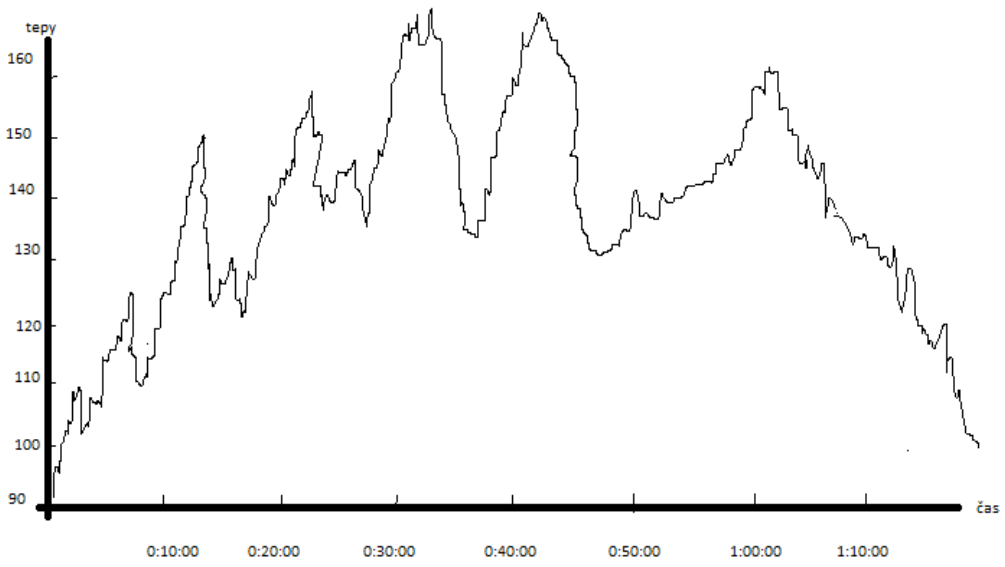
### 3.6.3 Závěrečná část

Cílem závěrečné části tréninku je uklidnění celého organismu a přechází se na zotavovací procesy. Závěrečná část se také dělí na dvě části.

1. dynamická část – intenzita zde viditelně klesá a cílem je urychlit zotavení v praxi se jedná o cviky například vyklusání.

2. statická část – jde o cviky protahovací. Cílem je protáhnout svalové jednotky, které byli zatěžovány a svaly s tendencí zkrácení (prsní svalstvo, zádové svalstvo a hamstringy). Další problematikou je jednostrannost sportovní disciplíny, tedy je potřebné zařadit kompenzační cviky, aby nedocházelo k svalovým dysbalancím a k špatnému držení těla. U rozhodčí nelze úplně říci jednostrannost pohybu, jelikož při výkonu zatěžují téměř obě strany stejně. Pokud ovšem při tréninku budeme používat náčiní, které bude zatěžovat pouze jednu stranu těla, je na místě kompenzační cviky zařadit. (Např.: protahování se švihadlem, cviky na žebřinách) (Perič,2010), (Postta,2006)

Obr.č.2: Srdeční frekvence v průběhu tréninku




Zdroj: Perič.2010

## 3.7 Kondiční příprava

Hlavním cílem kondiční přípravy je neustále rozvíjet schopnosti pohybu, aby mohlo dojít ke sportovnímu výkonu. Ve většině sportech je kondiční příprava spojena s pohyblivostí. Existují dvě oblasti které zajišťují kondiční přípravu.

1. pohyblivá základna a její vytvoření
2. neustálý rozvoj schopností, které jsou specializovány podle sportovního odvětví

Je to celek všech dílčích cvičení, které slouží k získání toho nejvyššího cíle. To je stav takové kondice, kdy při sportovním výkonu nepociťujeme únavu a zotavení bude maximální v krátkém časovém úseku. K tomuto cíli vede velké množství cvičení a také velká trpělivost. O takovýto stav kondice stojí téměř každý vrcholový sportovec a snad každý fotbalový rozhodčí. Kondice je velmi důležitá právě u fotbalových rozhodčích z hlediska lepšího rozhodování. Rozhodně nelze říci, že rozhodčí, který má špatnou kondici, tak špatně řídí fotbalové utkání. Myšlenkou je ulehčení při rozhodování. Bude-li mít rozhodčí velmi dobrou kondici, bude u všech kontaktů hráčů blízko a bude moci lehce a lépe posoudit, zda se jednalo o přestupek nebo nejednalo. Pokud rozhodčí umí tzv. „číst hru“, může si ulehčit práci a ušetřit několik sil. Předvídavost jednoznačně patří mezi vítané vlastnosti fotbalového rozhodčího. Občas je rozhodnutí tak složité, že rozhoduje skutečně poslední teč hráče a to se z dálky vidět nedá. Někteří lide samozřejmě mohou namítat, že fotbal je v roli rozhodčího především o znalosti pravidel, ale není tomu tak. V dnešní době spěchu se vše zrychluje a ano zrychlil se i samotný fotbal a hráči. Rozhodčí, který neběhá, nemá šanci udržet tempo utkání a bude docházek k chybným rozhodnutím, která budou velmi ovlivňovat výsledek a průběh celého utkání. (Perič,2010), (Čelikovský,1969), (Psotta,2006)

## 3.8 Vytrvalostní schopnost

Vytrvalostní schopností je schopnost, která dovoluje provádět pohybová cvičení v dlouhá době trvání bez pocitu únavy. Pohybová činnost je prováděna dvojím způsobem. S nižší než maximální intenzitou, ale v dlouhé době nebo ve stanovené době s maximální intenzitou. Měřítkem vytrvalosti je čas, po který je jedinec schopen v dané intenzitě provádět pohybovou činnost. Hlavní složkou jsou procesy, které se dějí ve svalstvu v podobě okysličování a dostatečně rychlým přísunem živin. Vytrvalost je také důležitá v podobě

rychlého zotavení a podání stejných výsledků jako před zatížením. Fotbalový rozhodčí se s opakovatelnou zátěží v době soutěží setkává velmi často a je potřeba podávat fyzické výkony jako při prvním utkání. Jedná se o řízení například až 5 utkání v týdnu a to je skutečně fyzicky i psychicky náročné. Počet 5 utkání se může týkat i rozhodčí na nižších úrovních - (krajský a okresní rozhodčí). Vytrvalost je jedna z hlavních složek, kterou by měl mít každý fotbalový rozhodčí.

Dělení vytrvalosti:

1. podle zapojení svalových skupin
    - celková – práce 2/3 svalstva (běh, plavání)
    - lokální – práce 1/3 svalstva
2. podle typu kontrakce svalů
    - dynamická – v pohybu (běh)
    - statická – bez pohybu (udržení v poloze)
3. podle délky trvání
    - dlouhodobá – trvání 8 - 10 min. a více
    - střednědobá – trvání 3 – 8 min.
    - krátkodobá – trvání 2 – 3 min.
    - rychlostní – trvání 20 sekund
4. podle uvolnění energie
    - aerobní
    - anaerobní
5. podle spojení s jinou pohybovou schopností
    - silová vytrvalost
    - rychlostní vytrvalost (Perič,2010)

### 3.8.1 Svalová vytrvalost

Svalová vytrvalost je obecně schopnost, odolat lokální únavě svalstva. Únava svalů je ochranná reakce organismu, která vede k okamžitému přerušení činnosti z důvodu přerušení neuro-svalové synapse. Testování nebo posilování je prováděno pomocí silových cvičeních, které se soustřeďují na počet opakování (např. opakovatelné přednožování v lehu vzad). Při testování lze také využít tzv. statické cvičení (výdrže). (Perič,2010), (Dovalil,2005)

### 3.8.2 Tréninkové prostředky

Není tak zcela důležité jakou strukturu pohybu zařadíme, ale v jaké intenzitě a v jaké době trvání budeme danou pohybovou činnost vykonávat. Pro rozvoj vytrvalosti existuje velká škála pohybu. Nejlepší možná cvičení pro dodržení uvedeného zatížení jsou tzv. cyklická cvičení (běh, bruslení). Do všeobecných tréninkových prostředků můžeme zařadit již zmiňovaný běh, jízda na kole, plavání, překážkové dráhy, hry (kopaná, košíková, házená), kruhový trénink. Mezi speciální tréninkové prostředky řadíme tempová vytrvalost (jízda na kole ve stejném tempu). Výběr vhodného cvičení je velmi rozmanitý pro jednotlivé metody a nelze jednoznačně říci, který je nejúčinnější nebo nejvhodnější. (Perič.2010), (Dovalil.2005)

### 3.8.3 Rozvoj vytrvalosti

V praxi si uvědomuje, že ideální a univerzální metoda pro získání nejvyšší vytrvalosti neexistuje, ale dovídáme se, že kombinováním různých metod docílíme účelného zvyšování naší vytrvalosti. Obecně můžeme říci, že zařazením silově-vytrvalostního tréninku a rychlostního tréninku posouvá naše výkony dál. Neměli bychom ani jednu ze složek vynechávat. Podnětem tréninku může být i samotné utkání. Cílem je sledovat změny u jednotlivců. Individuální přístup je nezbytný. (Perič,2010), (Dovalil,2005)

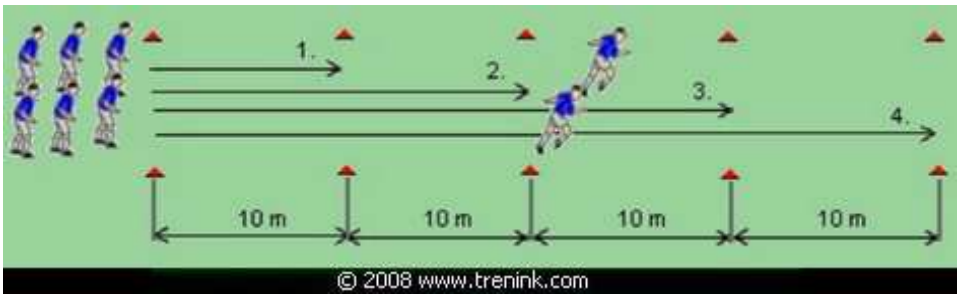
Příklad cvičení – rozvoj rychlostní vytrvalosti

Trať tréninku je vzdálena 40m. Cílem je uběhnout celou trať v jednotlivých částech v maximální intenzitě. Po zdolání vzdálenosti č.1 (10m) se jedinec opět lehkým klusem vrací na začátek a následuje úsek č.2 (20m), opět následuje klus zpět. Jedinec pokračuje ve vzdálenosti č.3 (30m), klus zpět a vzdálenosti č.4 (40m) klus zpět.

Celé opakování je 10x po 2 sériích

.

Obr.č.3: Příklad cvičení – rychlostní vytrvalost




Zdroj: www.trenink.com

## 3.9 Vzdělávání

Konfederace UEFA je subjekt, který je odpovědný za fotbal na daném kontinentu, tedy Evropa. Vzniklá úmluva UEFA Referee Convention, si za hlavní cíl klade zlepšení úrovně rozhodčích v celé Evropě. Nejdůležitější je neustálé zvyšovat stav a také kvalitu rozhodčích.

program UEFA CORE (Centre of Refereeing Excellence) je programem pro vzdělávání a výchovu mladých mezinárodních rozhodčích, kteří se budou podílet na řízení utkání evropských soutěží. Každá ze zemí má možnost poslat do vzdělávacího programu tři rozhodčí (hlavního rozhodčí a dva asistenty). Rozhodčí jsou vybíraní podle kvality a podle výsledků při testování. Věkový průměr bývá pod 32 let. Vybraní rozhodčí řídí nejvyšší či druhé nejvyšší soutěžní utkání ve svých zemí a perfektně ovládat anglický jazyk.

(www: uefa.org., 12.4.2017)

Ukončením vzdělávacího kurzu je diplom UEFA nebo potvrzení o účasti na kurzu. Řízení a průběh těchto kurzů mají na starosti odborníci a poradci a především mezinárodní experti rozhodčí. Kteří poskytují poradenství. Během těchto školení dochází nejen k vědomostnímu školení, ale také je velmi důležitá fyzická příprava. Fotbalová utkání jsou rychlejší, svižnější a útočnější a rozhodčí musí být na vše připraven i fyzicky. Na fyzickou přípravu při školení dohlíží fitness trenéři, kteří jsou vybírání a kteří dohlíží na průběh přípravy. Rozhodčí jsou jimi informováni o zdravém životním stylu a o prevenci a následné léčbě úrazu.

Hlavním cílem jakéhokoli vzdělávání je příprava, zdokonalování a výchova rozhodčí, právě o to se snaží veškeré programy pro vzdělávání rozhodčí. Dalším cílem je sjednocení

výkladu pravidel, aby všichni rozhodčí posuzovali dané utkání co nejpřesněji a aby jejich rozhodnutí bylo jednohlasné a v souladu s pravidly.

Vzdělávání rozhodčích je závislé na mnoha okolnostech. Hlavní okolností je zařazení do různých soutěží v dané zemi. Rozhodčí získávají licence, které je opravňují k řízení vyšších a vyšších soutěží. Nejnižší soutěží jsou utkání na úrovni OFS (okresní fotbalový svaz). Tato utkání jsou z vetší části řízeny staršími rozhodčími. Pohyblivost těchto rozhodčí je viditelně snížena. Jedná se o rozhodčí, kteří se svého postu do vyšších soutěží již dočkali v mladším věku a momentálně se jedná o jejich koníček bez vidiny postupu. Jejich výkony jsou díky zkušenostem stále optimální.

Vzdělávání rozhodčí v tomto druhu soutěže není tak náročný. Testování rozhodčí OFS Beroun probíhá dvakrát do roka. Vždy před jarní i zimní sezónou. Jedná se o písemný test z fotbalových pravidel. Test se skládá ze čtyřiceti otázek. (Jde o dvacet otázek z výběru ano či ne a dvacet otázek z výběru možností a, b, c, d). Časový limit je třicet minut. Jsou zde zařazeny otázky na dané situace v utkání, také na parametrové a předpisové vědomosti. Fyzické testy se v Berounském okresu už neprování. V roce 2012 byla snaha o zavedení fyzických testů pro rozhodčí mladších 30 let. Počet přítomných fotbalových rozhodčí byl 12. Jednalo se o úsekový běh. Vzdálenost úseku byla 200 m, časový limit pro úspěšně započítané kolo 45 vteřin, dále následoval odpočinek, který trval celkem 50 vteřin. Celkově se tento úsek opakoval 20x. Test splnilo pouze 6 rozhodčích, ale protože je rozhodčích nedostatek, od fyzických testů se upustilo a rozhodují pouze testy zaměřené na znalosti pravidel fotbalu.

Podle počtu chyb jsou rozhodčí rozdělováni do jednotlivých tříd, které budou řídit. Rozhodčí do 7 chyb mají licenci na řízení utkání okresního přeboru, rozhodčí s větším počtem chyb mohou řídit jen III. a IV. třídu. Před každým testováním je komisí okresního fotbalového svazu vytvořen seznam. Na seznamu jsou uvedeni fotbaloví rozhodčí, kteří okresní přebor řídí již delší dobu a je pravděpodobné, že tomu tak bude i nadále. Pokud rozhodčí z různých důvodu nesplní podmínky, aby mohl řídit okresní soutěže, je z listiny vyřazen a na jeho místo je dosazen úspěšnější kolega. Pokud by se stalo, že požadavky pro řízení okresních soutěží splní všichni rozhodčí, přednost mají rozhodčí mladšího věku. Předpokládá se, že to jsou rozhodčí s větší fyzickou kondicí. Pokud je nějaký mladý rozhodčí natolik úspěšný, talentovaný a perspektivní pro postup do vyšší soutěže, než je okresní přebor. Je mu to umožněno. Tito rozhodčí jsou z jednotlivých okresů posíláni na školení. Tato školeni jsou v časovém intervalu jednoho měsíce 1x týdně. Jedná se o možný postup do vyšší soutěže a

tedy řízení krajských utkání. Vybraní rozhodčí projdou fyzickou přípravou, tak i přípravou na testy o znalostech pravidel. Hodnocení těchto testů má mnohem přísnější kriteria a je třeba se ně také připravit. Na školeních dochází i k promítání herních situacích jiných rozhodčích. Mladí rozhodčí hodnotí, zda rozhodnutí zkušených a již už úspěšných rozhodčích bylo správné. Fyzická cvičení probíhají přímo na hrací ploše. Skládají se z nacvičení modelových situací. Správné postavení rozhodčího, správný pohyb po hrací ploše. Pokud je rozhodčí vybrán a absolvuje kurz je pozván k vykonání testů z pravidel, tak z fyzických testů. Pokud jsou testy fyzické i testy z pravidel dobré rozhodčímu je umožněno se posunout výše a má pravomoc řídit vyšší utkání.

## 3.10 Fyzické testy

Fyzické testy pro rok 2016 – pro krajské rozhodčí (Středočeský kraj)

Test se skládá ze dvou částí, které musí rozhodčí absolvovat. První částí jsou sprinty a druhou částí je tzv. indiánský běh.

Tab.č.4: Sprinty

| 6x40m – 6,2 sec. | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | oprava | oprava | splnil/nesplnil |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jméno | | | | | | | | | |

Zdroj: vlastní

Rozhodčí musí uběhnout 40 metrů za 6,2 vteřiny. Celé cvičení se opakuje šestkrát. Oprava je možná dvakrát.

Tab.č.5: Okruh

| 15s(běh)-20s(chůze)-15s(běh)-20s(chůze) | 1. | 2. | 3. | 4. | 5. | 6. | 7. | 8. | 9. | 10. | splnil/nesplnil |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Jméno | | | | | | | | | | | |

Zdroj: vlastní

Zde musí rozhodčí absolvovat 400m okruhy střídavým způsobem chůze/běh v daném časovém limitu.

Fyzické testy pro fotbalovou sezónu (2016 – 2017) se konaly pro rozhodčí středočeského kraje v měsíci dubnu ve Slaném. Požadavky byly úspěšně splněny všemi rozhodčími. Z výsledků je patrné, že se fotbaloví rozhodčí na fyzické testy řádně připravili a zabývali se důkladně svou fyzickou přípravou. V předešlých obdobích nebylo fyzické testování úspěšné jako ve fotbalové sezóně (2016 – 2017).

## 3.11 Zatížení

Sportovní trénink vyvolává v lidském organismu určitý stres (reakci). Na základě těchto reakcí dochází v lidském organismu ke spoustu změnám. Cílem je vytváření a vyvolávání těchto drah, aby vytvářely sportovní výkon a to podstatně patří k tréninku. Tyto podněty jsou nazývány jako zatížení. Zatížení je nejen fyzické ale i psychické a proto je dochází k cvičení. Tato cvičení nemusí být zaměřená přímo na sport, který daný jedinec vykonává.

Např. Pro fotbalového rozhodčího je velmi důležitý běh. Ovšem kondici nemusí získávat pouze během, ale například plaváním, či jen posilováním svalových jednotek.

Objem zatížení je celkové množství zatížení na organismus a důležitá je zde kvantitativní ukazatel. Především je daný dobou cvičení a také počtem opakování. Kvantitativní ukazatel lze brát jako informace o počtu uběhlých kilometrů, který rozhodčí během utkání uběhne.

Při zatěžování organismu je dobré věnovat pozornost:

1. době trvání
2. počet opakování
3. intenzitu cvičení
4. interval odpočinku
5. zvolený způsob odpočinku

Všechny tyto výše uvedené body jsou pro zvýšení kondice důležité a pomáhají nám dosáhnout zlepšení. (Perič,2010)

## 3.12 Zotavení

Pokud chceme tělo zatěžovat musí dojít také k regeneraci, proto je odpočinek (relaxace) nevylučitelnou složkou každého sportovního tréninku a je to prevence pro případná zranění. Zotavení je návrat organismu do stavu před cvičením, dochází k uvolnění zatěžovaných částí těla a také odbourává psychický stres. Při zatěžování tělo spotřebovává ATP a glykogen, který se během zotavení doplňuje. Doplňování těchto energeticky bohatých látek probíhá už během zatížení, ale ne v takovém rozsahu jako v klidové fázi. Zotavení a zatížení netrvají stejně dlouho. Podle času stráveným zotavením dochází k většímu doplnění látek a odolnost na následující zatížení je větší. Jakmile přijde fáze zatížení a trénink je ukončen,tělo se začne zotavovat. Pokud jej nenecháme odpočívat déle, jedná se o rychlou fázi zotavení, které je v řádu sekund a minut. Pokud čas na zotavení je delší jedná se o pomalou fázi zotavení, jedná se o dobu v řádu hodin. Na konci pomalé fázi zotavení dochází k úplnému zotavení. Resyntéza (znovuobnovení energetických látek v těle) se po zotavení zvýší nad výchozí hodnotu. Tato hodnota se ustálí na výchozí hodnotu po určité době a hodnoty se vrátí na stav před zatížením. Tento jev se nazývá superkompenzace. Proto je velmi výhodné začínat druhou fázi tréninku, když se tělo nachází ve stavu superkompenzace, jelikož je množství energetických hodnot v těle nejvyšší. *„Zásadní otázka zní: „Kdy dochází k nástupu superkompenzace?“ Existuje určité pravidlo, které popisuje podstatu zatěžování. Rychlist nástupu, velikost a trvání superkompenzace závisí na intenzitě a době trvání cvičení.“*(Perič, 2010, s. 40)

Postupem času se ovšem dostaví únava. Únava je obraný mechanismus organismu, který hlásí, že má málo potřebných látek pro funkci. Projevy únavy jsou různé, ale především se jedná o snížení celkové výkonnosti. Únava se dělí na tělesnou a duševní, únava celková a místní.

Pro odstranění únavy je neúčinnější odpočinek, kam patří dostatečný spánek. Spánek je řazený do pasivního odpočinku. Jak u profesionálních fotbalových rozhodčích, tak i u vrcholových sportovců často nastane situace, že samotný spánek nestačí. V danou chvíli přichází na řadu prostředky a postupy, které napomáhají k celkovému zotavení organismu. Proces se nazývá regenerace. Pro dobrý průběh regenerace je důležitý celkový životní styl jedince (strava, přiměřenost tréninku, pitný režim v době tréninku, kompenzační cviky). Dalšími prostředky jsou relaxační masáže, sauna, vodní procedury – vířivka. Těmito

prostředky docílíme k větší rychlosti zotavení a to celé vede ke stavu trénovanosti. Trénovanost je samozřejmě ovlivněna věkem a pohlavím. Pokud trénovanost stoupá, odráží se na výsledcích celkového sportovního tréninku a větší fyzické připravenosti jedince. .(Perič,2010),

## 3.13 Výživa

Výživa rozhodčích je velmi důležitá a potřebná pro podávání požadovaných výsledků a k posunu k lepší kondici. Výživa, nebo můžu použít, stravování rozhodčí je jedním z bodů seminářů, kterých se rozhodčí účastní a jsou s ním seznámeni. Nesmí se zapomínat, že je to přísun energie, kterou spotřebováváme při tréninku i při samotném utkáním. Mělo by se jednat o zdravou a pestrou stravu s obsahem bílkovin, sacharidů a tuků. Sacharidy jsou ovšem nejdůležitější a měli byt vytvářet tzv. základ potravní pyramidy. Když to převedeme na procenta mělo by se jednat o 55% – 65% celkového denního přijmu potravy. Sacharidy je vhodné zařadit do první třetiny dne, odpoledne jsou ideální bílkoviny. Pro doplnění látek, které si tělo během tréninku přijalo je dobré do půl hodiny od ukončení tréninku doplnit sacharidy a do dvou hodin doplnit i bílkoviny. Podle druhu sportu se tyto hodnoty lehce upravují. Je třeba myslet na to že příjem bílkovin je mnohem větší u sportovců než u běžné populace. Rozhodují u sestavování jídelníčku je také druh sportu. Bílkoviny jsou například nezbytnou složkou pro silové a vytrvalostní sporty. Fotbaloví rozhodčí podávají vytrvalostní výkony, tedy bílkoviny v jeho jídelníčku rozhodně nesmí chybět. Důležitá je také pravidelnost přijmu potravy. U fotbalových rozhodčích je to poměrně složitější, protože tato profese je velmi časově náročná. Většinu času jsou na cestě za utkáním a na jídlo nemusí zbývat čas. Ovšem musíme si uvědomit, že tělo není stroj a je třeba ho něčím pohánět, v tomto případě je pohonem strava. .(Perič,2010),

Tab.č.1: Složení stravy sportovce

| Potrava | Počet porcí na den |
|---|---|
| Chléb, cereálie,rýže, těstoviny | 6 - 11 |
| Zelenina | 3 – 5 |
| Ovoce | 2 – 4 |
| Mléko, jogurty, sýry | 2 – 3 |
| Drůbež, ryby, fazole, vejce, červené maso, ořechy | 2 -3 |
| Tuky, oleje, sladkosti | příležitostně |

Zdroj: www.pestryjidelnicek.cz

Je viditelné, že strava pro sportovce je skutečně rozmanitá. Dalo by se tedy říci, že mohou konzumovat úplně vše v přiměřeném množství.

Tab.č.2: Ukázka vhodné stravy

| | |
|---|---|
| snídaně | 300g směs obilných vloček, 150 ml nízkotučného mléka, ovoce a bylinkový čaj |
| svačina | 600g zeleninového salátu, 200ml nízkotučného mléka |
| oběd | Velký zeleninový salát s 80g tuňáka, trochu olivového oleje, pepř, 1 plátek celozrnného chleba, 200ml nízkotučného mléka |
| svačina | 600g zeleninového salátu, 200ml nízkotučného mléka |
| večeře | 100g vařeného libového masa, 400g dušené zeleniny, 1 brambor |

Zdroj: www.pestryjidelnicek.cz

## 3.14 Postavení rozhodčího ve společnosti

V dnešní době nejsou fotbalový rozhodčí oblíbeni a často jim je přisuzován neúspěch týmu. Stali se středem zájmu fanoušků. Pozice rozhodčího není při utkání vždy jednoduchá, ať už se jedná o zápasy na nejnižší nebo na nejvyšší úrovni. Pravidla se neustále mění a mnohdy divák netuší, že byla pozměněna a odkazuje se na již staré pravidlo, které už neplatí. Nezbytností každého rozhodčího je nejen fyzická připravenost, tak ale i psychická vyrovnanost. Napadání rozhodčích Psychické i fyzické) se objevuje neustále. Někteří rozhodčí svým chováním kazí pověst poctivé menšině. Na mysli jsou nekonečné dohady o úplatcích. Nad tímto tématem se každý musí zamyslet sám a uvědomit si jestli je vůbec možné, aby k uplácení nedocházelo.

# 4 HYPOTÉZY

Následující hypotézy jsem zvolila pro realizaci průzkumné části.

**Hypotéza č.1:** Předpokládám, že každý fotbalový rozhodčí uběhne v době 90 min. alespoň 5 km a bez zastavení je schopen uběhnout v kuse vzdálenost 40m celkem 20x.

**Hypotéza č.2:** Předpokládám, že 70% fotbalových rozhodčí trénuje svoji fyzickou kondici 3x týdně po dobu 60 min.

**Hypotéza č.3:** Předpokládám, že z pohybových schopností, které fotbalový rozhodčí využije v rámci utkání jsou rychlost a vytrvalost.

**Hypotéza č.4:** Předpokládám, že v utkání okresní hlavní fotbalový rozhodčí uběhne 4 km, krajský hlavní rozhodčí 4 - 6 km a asistenti rozhodčího se mezi sebou budou lišit maximálně o 10%.

**Hypotéza č.5:** Předpokládám, že maximálně 20% krajských rozhodčí nenaběhá v utkání (7km – 10km) a u okresních rozhodčí tuto vzdálenost neuběhne více jak 60%.

**Hypotéza č.6:** Předpokládám, že rozhodčí na krajské úrovni budou mít denní dávku stravy, při stejném objemu rozdělenu do 5 denních dávek a okresní rozhodčí pouze do 3 dávek. Dále předpokládám, že v pitném režimu bude o 5% alkoholu méně než- li u okresních rozhodčí.

**Hypotéza č.7:** Předpokládám, že 50% fotbalový rozhodčí používá přespolní běh jako doplňkový sport.

**Hypotéza č.8:** Předpokládám, že 50% fotbalových rozhodčí se fyzickou přípravou zabývá těsně před fyzickými testy.

**Hypotéza č.9:** Předpokládám, že 80% rozhodčí se již nechce posunout v úrovni řízení fotbalových utkání.

# 5 Metody a postup práce

Zvolenou metodou průzkumu je dotazníkové šetření okresních a krajských fotbalových rozhodčí.

## 5.1 Popis použitých metod

### 5.1.1 Dotazníkové šetření

Dotazníkové šetření neboli dotazník patří mezi nejvyužívanější metody výzkumu. Jedná se o získání informací dotazovaných osob písemnou formou. Dotazovaní respondenti odpovídají zcela anonymně v relativně krátkém období. Výsledky dotazníku mohou být zkreslené. Problémem této metody šetření může být nepřesná formulace otázek nebo nesprávné pochopení zadané otázky. Důležité je klást srozumitelné a přesné otázky, aby se těmto problémům předešlo. (Pelikán, 1998)

Pro svůj průzkum bylo osloveno celkem 100 respondentů. Jednalo se o fotbalové rozhodčí ze Středočeského kraje, z okresů – Beroun, Kladno, Příbram. Prostřednictvím této metody byly získány informace, které napomohly splnit tak cíl práce.

# 6 Výzkumná část

## 6.1 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek je tvořen z fotbalových rozhodčí okresních a krajských soutěží. Oslovení respondenti byli náhodně vybráni. Celkem se jednalo o 100 fotbalových rozhodčích.52 okresních rozhodčí a 48 krajských rozhodčí. (Pozn. *Dotazník je umístěn v příloze práce)*

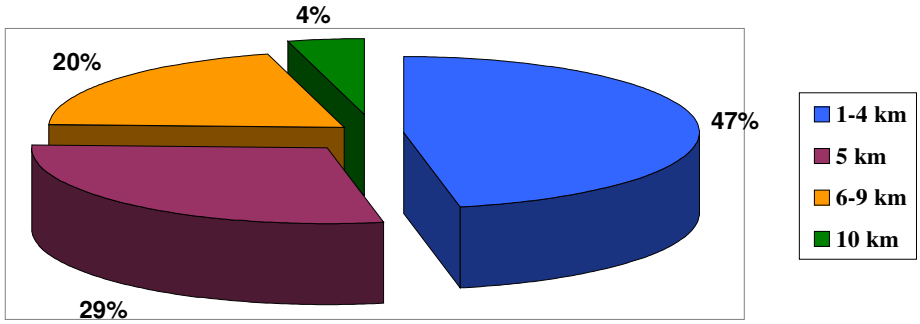
### 6.1.1 Charakteristika průzkumných respondentů

Průzkumnou skupinu respondentů tvoří fotbalový rozhodčí Středočeského kraje. Jedná se o rozhodčí, kteří řídí utkání ve IV. třídě okresního přeboru až po rozhodčí, kteří řídí krajské soutěže na úrovní I.A třídy. Rozhodčí jsou různého věku s odlišnou délkou působení v pozici rozhodčího. Počet dotazovaných respondentů byl 134. Odpovědělo 100 respondentů a to byl celkový počet.

## 1) Fyzická kondice fotbalových rozhodčích

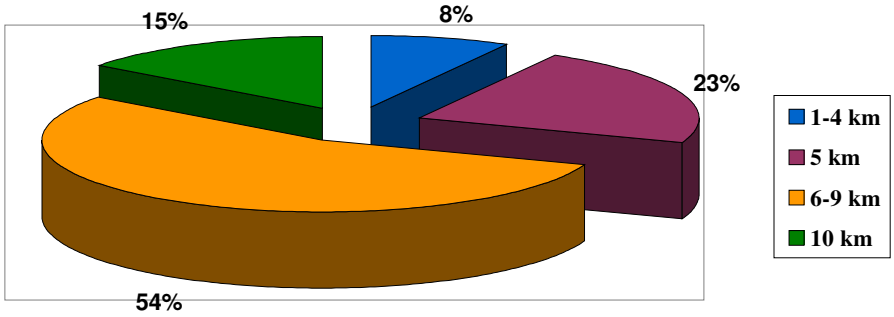
### Běh 90 min. v kuse

Graf č.1 Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.2 Krajský rozhodčí



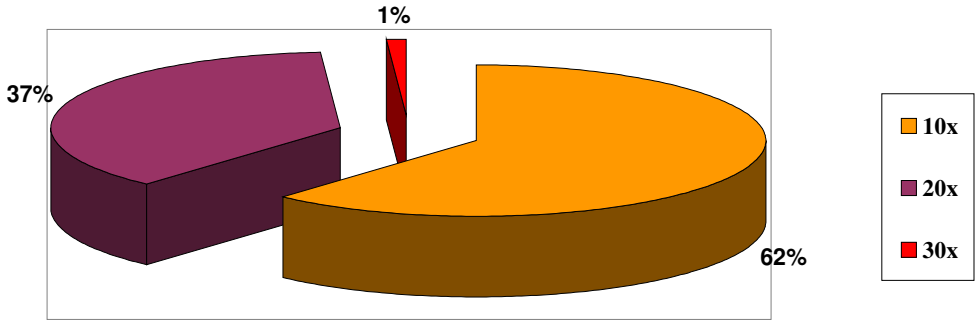

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Výsledky následujících grafů ukazují, že rozhodčí krajských soutěží uběhnou minimálně v 90 min. v kuse více než okresní fotbalový rozhodčí. 54% krajských rozhodčí uběhnout 6 – 9 km a 47% okresní rozhodčí pouze 1 – 4 km.

Okresní rozhodčí v průměru za zápas uběhne 2,5 km. Krajský rozhodčí uběhne v průměru za zápas 7,5 km. Rozhodčí (okresní, krajský) v celkovém průměru uběhnou za utkání 5 km za utkání.

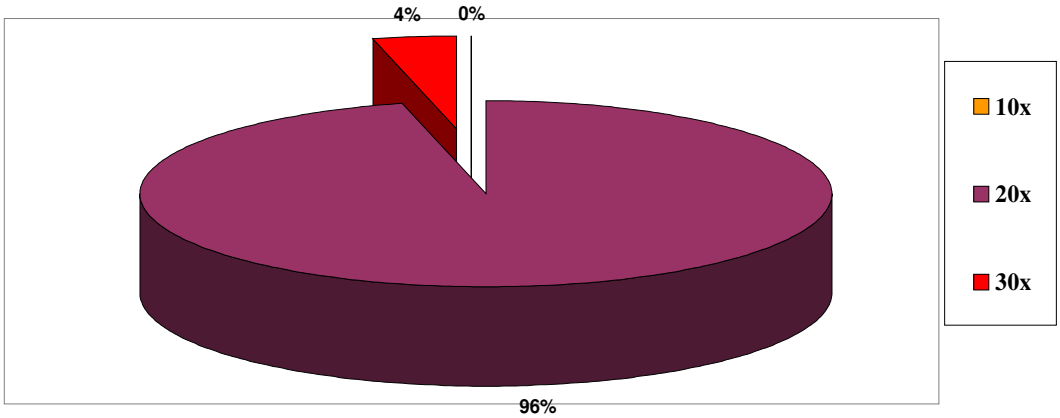
**Sprinty 40m za 90 min.**

Graf č.3 Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č. 4 Krajský rozhodčí



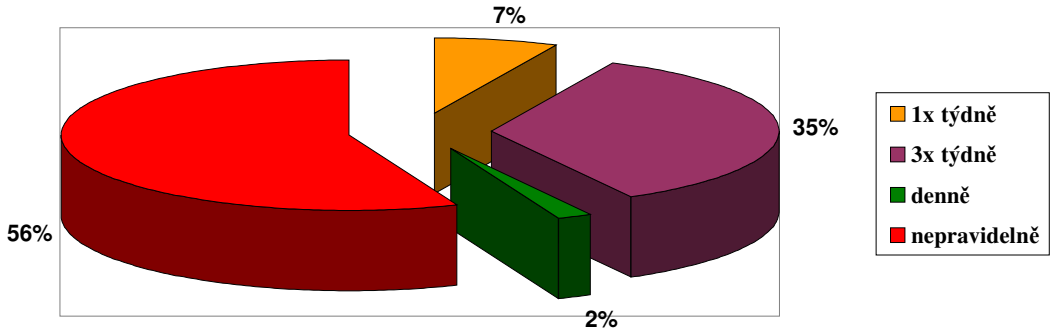

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Výše uvedené výsledky v grafech ukazují  u sprintů viditelný rozdíl. Krajský rozhodčí z 96% zvládne 20x úsek opakovat, kdežto okresní rozhodčí to dokáže pouze v 37%. Téměř o jednu třetinu krajských rozhodčích dokáže uběhnout úsek 40 m oproti okresních rozhodčích. Úsek 40 m zvládne opakovat 30x 1% okresních rozhodčí a 4% krajských rozhodčí. Rozdíl není zas až tak viditelný.

**2) Kondiční trénink**

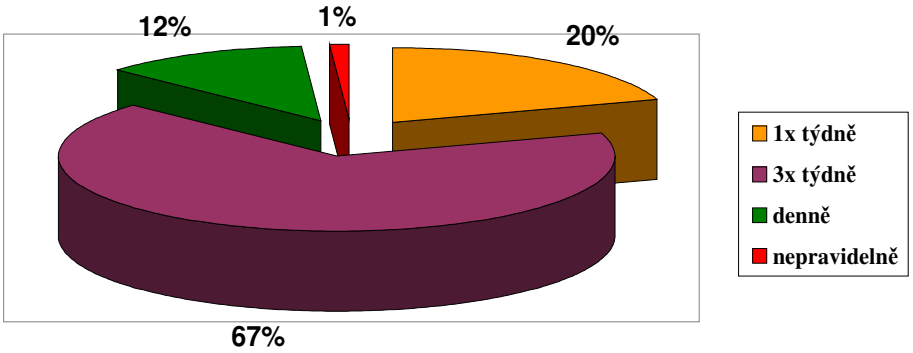
**Časová dotace – jak často**

Graf č.5: Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.6: Krajský rozhodčí

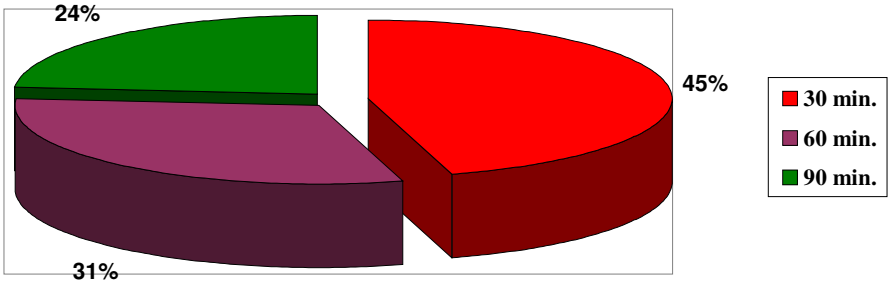



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Podle výsledků je nejčastější doba věnovaná k zvýšení kondice u okresních rozhodčí 56% - nepravidelně, 35% - 3x týdně, 7% trénuje 1x týdně a pouze 2% trénují denně. U krajských rozhodčí převažuje trénink 3x týdně – 67%, dále 1x týdně – 20% a denně – 12%. Pouze 1% u krajských rozhodčích trénuje nepravidelně.

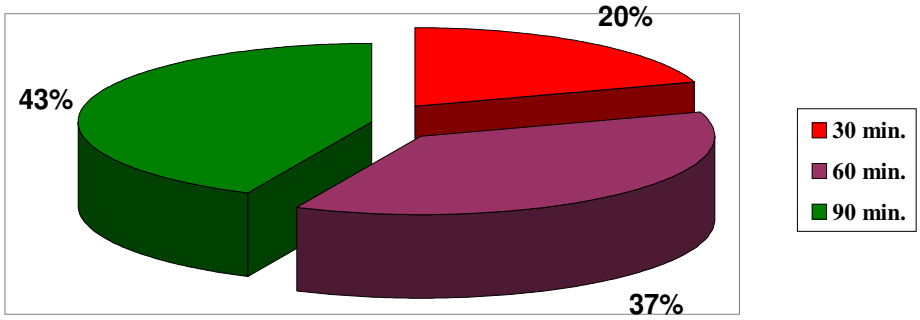
**Časová dotace – počet minut**

Graf č.7: Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.8: Krajský rozhodčí



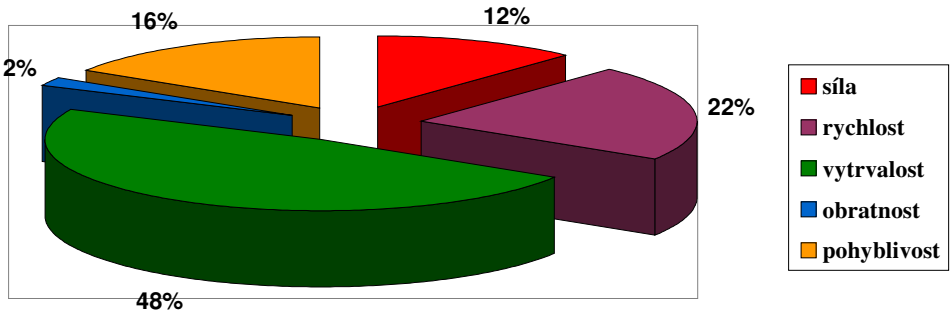

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Čas věnovaný tréninku není u krajských rozhodčí překvapivý. Při tréninku se 43% rozhodčích věnuje 90 min. U okresních rozhodčích je to 24%. Dle výsledků je viditelné, že většina okresních rozhodčí se věnuje tréninku v časové době 30 min. a to 45%. Třicetiminutovému tréninku se u krajských rozhodčích věnuje pouze 20%. Podobné výsledky jsou u časové dotace 60 min., kde krajskými rozhodčími je zastoupena v 37% a u okresních rozhodčích je 31%.

**3) Pohybové dovednosti**

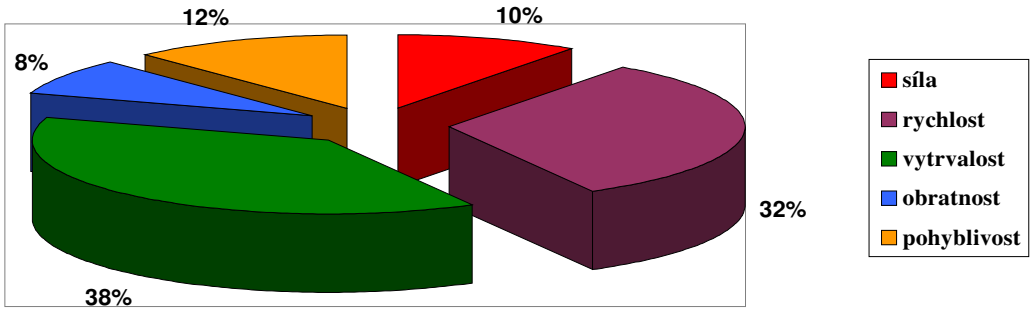
Zaměření při tréninku

Graf č.9:Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.10: Krajský rozhodčí

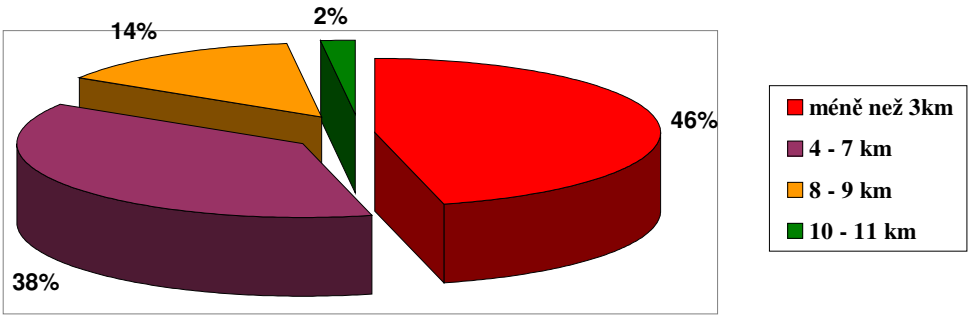



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

V případě pohybových činností u obou skupin viditelně převládá vytrvalost a rychlost. Okresní rozhodčí se věnují tréninku zaměřeného na vytrvalosti 48% a u krajských rozhodčích je to 38%. Rychlost u okresních rozhodčích je zastoupena 22% a u krajských 32%. Nejméně procent získala obratnost a to v obou případech. Poměrně na stejné úrovni se pohybuje pohyblivost a síla.

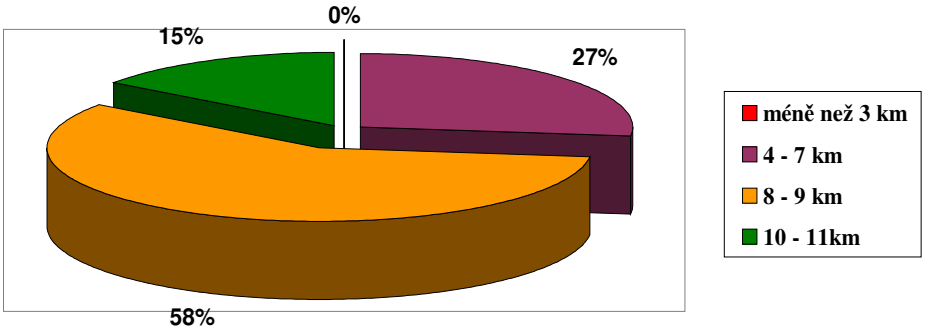
**4) Počet kilometrů v utkání**

Graf č.11: Okresní rozhodčí – HR (hlavní rozhodčí)




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

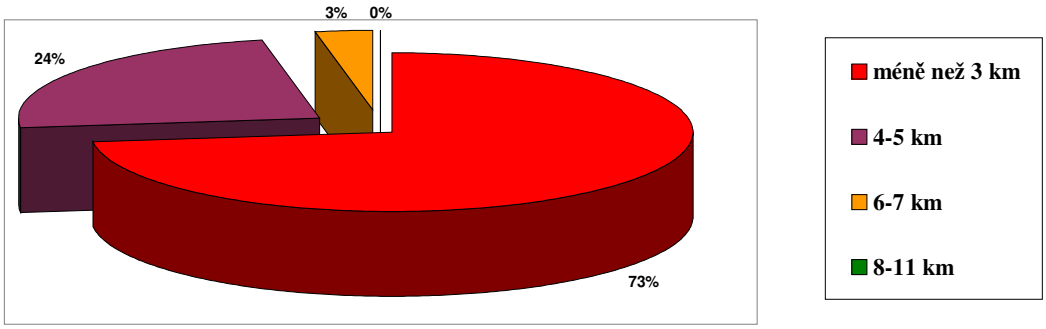
Graf č.12: Krajský rozhodčí – HR (hlavní rozhodčí)




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

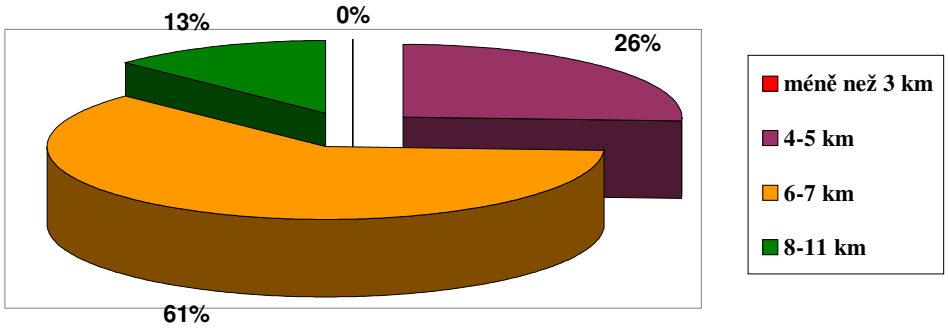
Zřejmý rozdíl mezi okresními a krajskými rozhodčími je viditelný i v otázce počtu naběhaných kilometrů v utkání. Okresní rozhodčí z 45% uběhnou méně jak 3 km. Dále 38% zvládnou naběhat 4 – 7 km a vzdálenost 8 – 9 km překoná jen 14%. Nejvyšší hranici uběhne pouze 2% okresních rozhodčích. U krajských rozhodčích je počet uběhlých kilometrů za utkání diametrálně rozdílný. Pod hranici 3 km není obsažen ani jeden z rozhodčích tedy 0%, hranici 4 – 7 km zdolá 27%. Největší procentuální zastoupení rozhodčích je ve vzdálenosti 8 – 9 km. Tato hodnota činí 58%. Pouze 15% uběhne za zápas 10 – 11 km.

Graf č.13: Okresní rozhodčí – AR (asistent rozhodčího)




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.14: Krajský rozhodčí – AR (asistent rozhodčího)

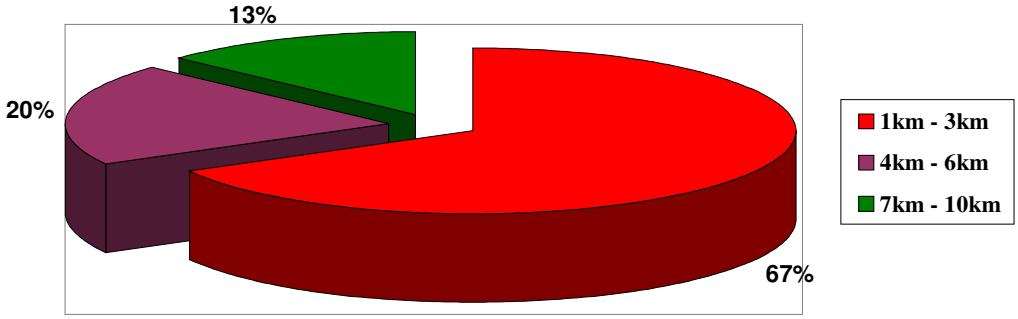



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Asistenti rozhodčích, u obou skupin, mají výkonnostně horší výsledky než – li hlavní rozhodčí. Rozdíl je pouze minimální. Asistenti rozhodčího v okresních soutěží z 73% uběhnou vzdálenost méně než 3 km, u asistentů krajských soutěží je to 0%. Rozdíl je skutečně diametrální. Vzdálenost 4 – 5 km je u okresních rozhodčích zastoupena 24% podobně je tomu u krajských asistentů rozhodčí 26%. Nejvíce procentuálně zastoupená uběhnutá vzdálenost u krajských asistentů rozhodčích je 6-7 km. Tato vzdálenost je ze 61% zastoupena. U okresních jsou to pouze 3%. Nejvyšší vzdálenost je zastoupena minimálně. U krajských asistentů rozhodčích je tato vzdálenost zastoupena ve 13% a u okresních asistentů rozhodčích je tato hodnota nulová.

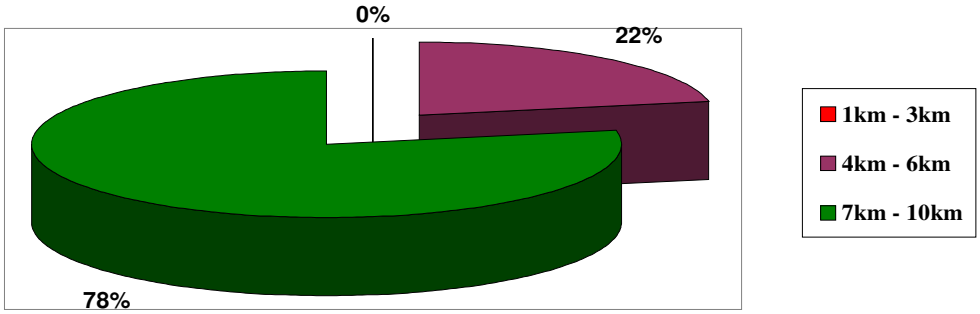
**5) Odlišnosti ve výkonech – počat kilometrů v utkání**

Graf č.15: Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.16: Krajský rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

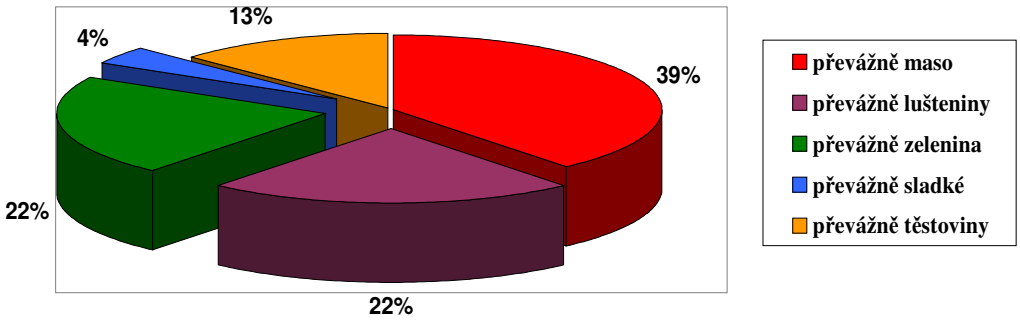
Výkonnostní vyrovnanost mezi okresními a krajskými rozhodčími je následující. Podle výsledků grafu bylo zjištěno, že okresní rozhodčí jsou na tom s počtem uběhlých kilometrů (1km- 3km) v utkání ze 67% podobně. Liší se rozhodčí s uběhnutým počtem (4km - 6km) – 20% a vzdálenost (7km – 10 km) – 13%. Jinak tomu je u krajských rozhodčí, kde 78% rozhodčí uběhne během utkání 7km – 10km, vzdálenost 4km – 6km uběhne 22% a nižší vzdálenost jak 3 km je nulově zastoupena.

Okresní rozhodčí v průměru uběhnou za utkání 4,11 km, zatímco krajští rozhodčí uběhnou 7,73 km v průměru za jedno utkání.

## 6) Stravování – skladba stravy, denní dávky, alkohol

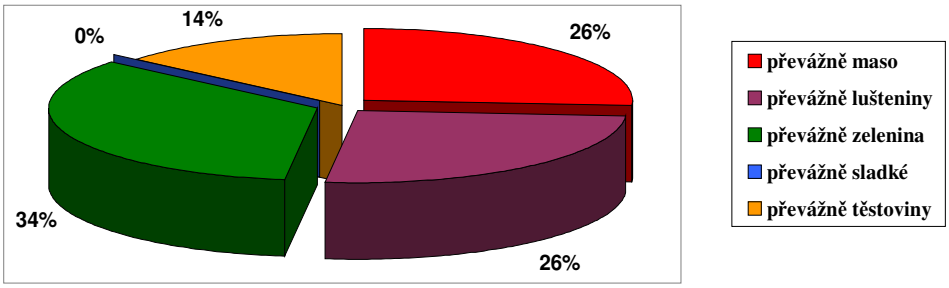
### Skladba stravy

Graf č.17: Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.18: Krajský rozhodčí



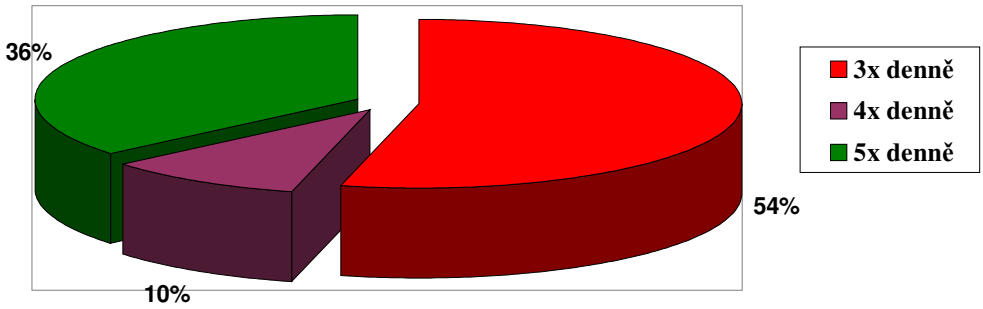

Zdr

oj: autor práce (vlastní šetření)

Příjem stravy u krajských a okresních rozhodčí je rozdílný. V jídelníčku okresní rozhodčí z 39% převládá maso, převaha luštěnin a zeleniny je z 22% stejná. Těstoviny převládají u13% rozhodčích. Pouze u 4% převládá sladké. Krajský rozhodčí je na tom odlišně. Převaha zeleniny je u 34% dále se procentuálně shoduje příjem masa a luštěnin, těstoviny převahují u 14% rozhodčí a převaha sladkého není ani u jednou, tedy 0%.

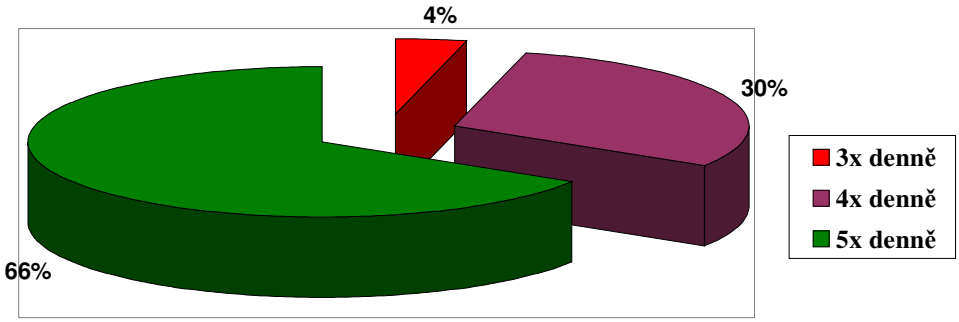
**Denní dávky stravy**

Graf č. 19: Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.20: Krajský rozhodčí

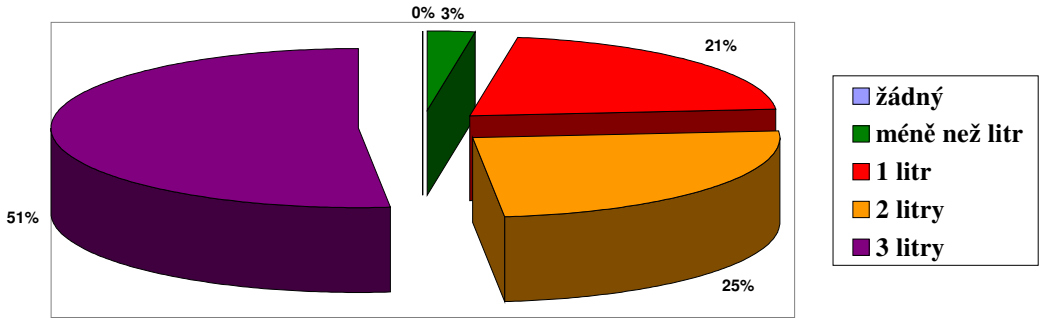



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Dávkovaní stravy je viditelně odlišné. U okresní rozhodčí přijímá stravu 3x denně 54%, 4x denně pouze 10% a 5x denně přijímá stravu 36% okresních rozhodčích. U krajských rozhodčí je výsledek rozdílný a to hlavně v příjmu potravy 5x denně, kde je zastoupení 66%. 30% rozhodčích přijímá stravu 4x denně a pouze 4% krajských rozhodčí 3x denně.

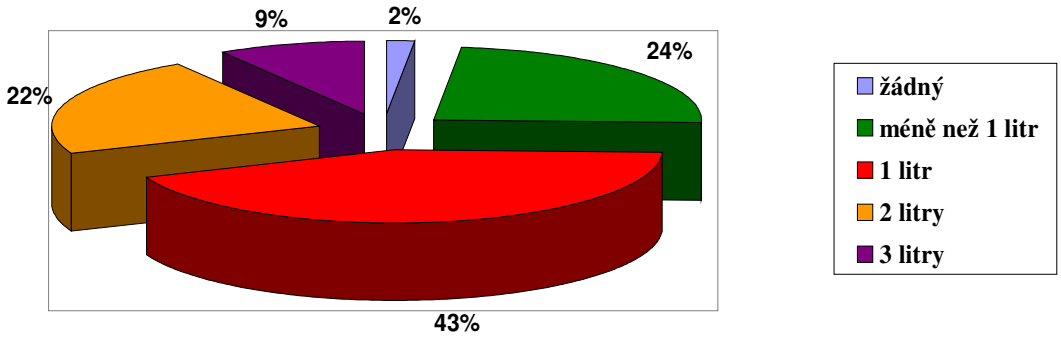
**Příjem alkoholu za víkend**

Graf č.21: Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.22: Krajský rozhodčí



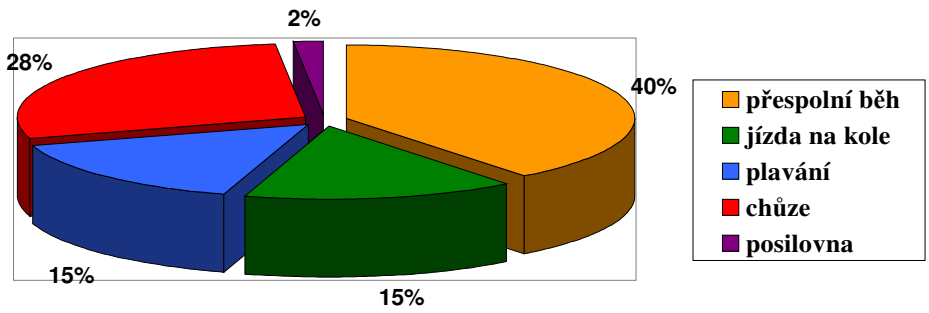

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Příjem alkoholu během jednoho víkendu byl u okresních rozhodčí zjištěno, že 51% rozhodčích má příjem 3 litry, 25% - 2 litry, 21% požívá 1 litr alkoholu. Pouze 3% rozhodčích přijme za víkend méně jak 1 litr alkoholu. Překvapivé bylo 0% u možnosti žádný alkohol.

U Krajských rozhodčí je příjem alkoholu za jeden víkend dle grafu následný. Pouze 9% požije 3 litry, 22% - 2litry, větší zastoupení je u možnosti 1 litr a to 43%, méně jak litr požije 24% rozhodčích a u 2% byl zjištěn nulový příjem alkoholu.

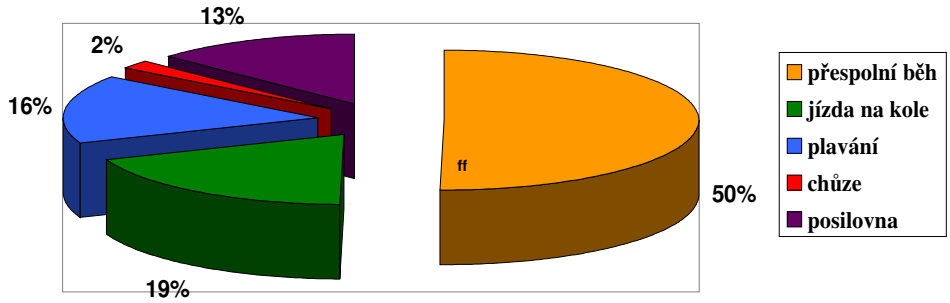
## 7) Doplňkové sporty

Graf č.23:Okresní rozhodčí




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Graf č.24: Krajský rozhodčí



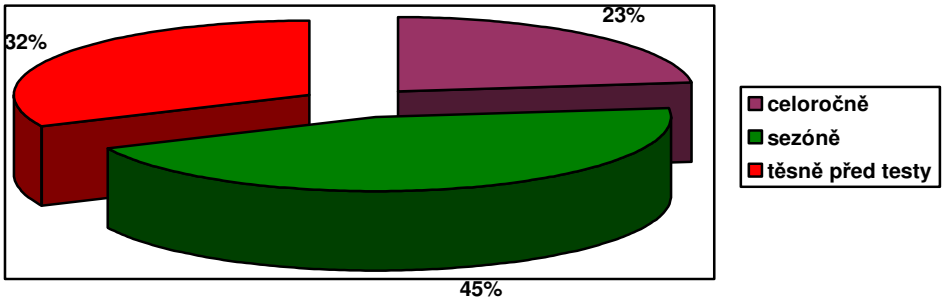

Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

U okresních rozhodčí se jako nejvíce používaný způsob získání fyzické kondice stal běh. Tento způsob používá 40% okresních rozhodčích, dále 28% chůze, 15% jízda na kole a plavání a pouze 2% posilovna. U krajských fotbalových rozhodčích tomu bylo trochu jinak. Nejlepší způsobem u krajských fotbalových rozhodčí se stal s 50% běh, 19% jízda na kole, 16% plavání, 13% posilovna, 2% chůze.

Největší rozdíl byl u chůze, kde rozdíl činil 26%. Ostatní způsoby na tom byli vyrovnaně.

**8) Fyzická příprava**

Graf č.25:

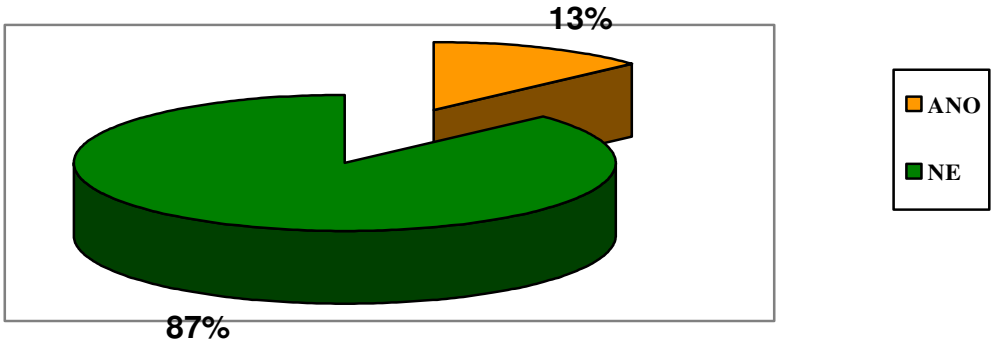



Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Fyzickou přípravou se ze 45% zabývají rozhodčí sezóně. Sezóně je myšleno v době utkání, tedy jaro a podzim. Těsně před testy se fyzickou přípravou zabývá 32% rozhodčí a pouhých 23% rozhodčí se připravuje na fyzickou zátěž celoročně.

**9) Kariérní postup**

Graf č. 26:




Zdroj: autor práce (vlastní šetření)

Posunout se v úrovni řízení utkání (kariérní postup) touží pouze 13% rozhodčích. Znatelná většina rozhodčích, přesně 87%, po takovém postupu netouží.

# 7 Diskuze

V mé práci jsem se zaměřila na fyzickou kondici fotbalových rozhodčí. Zaměřila jsem se na zjištění jakým způsobem rozhodčí kondici získávají, udržují a jak svou kondici pociťují při utkání. Výzkumnou část mé práce jsem vyhodnocovala pomocí dotazníkového šetření. Dotazníky byly rozeslány 144 rozhodčím. 72 dotazníku pro okresní rozhodčí a 72 pro krajské rozhodčí. Návratnost dotazníků byla velká, ale ne zcela úplná. Výzkum byl prováděn se 100 rozhodčími. 50 okresních rozhodčí a 50 krajských rozhodčí.

Dotazníky byly vyhodnoceny pomocí čárkovací metody, byly zpracovány a výsledky jsem uvedla do grafů. Prostřednictvím zjištěných údajů jsem mohla potvrdit nebo vyvrátit předem stanované hypotézy.

Hlavní pozitivum mé práce hodnotím možnost začínajícím rozhodčím nahlédnout do situací, které je v roli rozhodčího mohou čekat a jak se dobře fyzicky připravit či získat kondici. Dalším pozitivem mé práce je počet respondentů. Takovou odezvu jsem nečekala a jsem ráda, že se našlo tolik rozhodčích, kteří mi chtěli pomoc při psaní mé práce.

Mezi negativa řadím věkové rozdíly mezi rozhodčími jak okresních, tak krajských soutěží. Věkem ubývá sil a věnování se své kondici už není tak časté i přes to, že vykonáváte roli fotbalového rozhodčího. Nepřesnosti se ukázaly především v otázce, kdy rozhodčí měli vyplnit počet uběhlých km během utkání. Z vlastní zkušenosti jsem usoudila, že někteří rozhodčí pouze odhadovali počet naběhaných kilometrů. Nicméně se našli tací, kteří měli zájem zjistit skutečnost o počtu uběhaných kilometrů v utkání. Dle mého názoru musí krajský fotbalový rozhodčí vždy uběhnout více jak 5 km v utkání. Pokud tomu tak není, měl by jistě zapracovat na své fyzické kondici a zvážit, zda je na správném místě.

Pro přesnější odpovědi by byl mnohem lepší, avšak časově náročný přímý kontakt. Nemohlo by dojít k nedorozumění a odpovědi by byli zcela přesné. Bohužel z časových důvodů a pracovního vytížení jednotlivých respondentů to nebylo možné.

Prostřednictvím internetových zdrojů: (www.fotbalportal.cz, https://is.muni.cz/th/392516/fsps_b/bpkomplet392516_1_.pdf) a s pomocí měření rozhodčích byly získány informace, které jsou uvedeny v následující tabulce. Měřené kilometry pěti okresních a pěti krajských fotbalových rozhodčí byly získány náhodným výběrem.

Naměřené hodnoty:
Tab.č.6: – Počet naběhaných kilometrů v utkání

| Okresní fotbalový rozhodčí | | Krajský fotbalový rozhodčí | |
|---|---|---|---|
| Rozhodčí č.1 | 6,5 km | Rozhodčí č.6 | 8,9 km |
| Rozhodčí č.2 | 5,3 km | Rozhodčí č.7 | 9,6 km |
| Rozhodčí č.3 | 6,9 km | Rozhodčí č.8 | 7,9 km |
| Rozhodčí č.4 | 1,8 km | Rozhodčí č.9 | 8,3 km |
| Rozhodčí č.5 | 1,2 km | Rozhodčí č.10 | 10, 2 km |

**Průměr**: 4,34 km **Průměr**: 8,98 km

Zdroj: práce autora

Tab.č.7: - Počet naběhaných kilometrů v utkání (celkem)

| | |
|---|---|
| Okresní fotbalový rozhodčí | 1 km – 7 km |
| Krajský fotbalový rozhodčí | 8 km – 10,5 km |
| Evropský fotbalový rozhodčí | 11,5 km a více |

Zdroj: práce autora

V okresních soutěží (okres Beroun) se vyskytuje jen velmi málo rozhodčích, kteří jsou během utkání aktivní.
Předepsanou diagonálu by každý rozhodčí, který řídí utkáni, měl dodržovat bez ohledu na věk, či fyzický stav. Přesto většina rozhodčí se tímto pravidlem neřídí. Jejich pohyb je po hrací ploše značně omezený. Někteří rozhodčí doslova postávají na místě (nejčastěji ve středovém kruhu). Na tuto skutečnost mnohdy poukazují svými slovními výrazy i fotbalový fanoušci, kteří jsou přítomni při utkáních. Pohybu na hrací ploše se všímají i delegáti, kteří jsou delegováni svazem příslušného okresu. Delegáti hodnotí rozhodčí nejen z pohledu správnosti rozhodování a správnosti řešení herních situacích, ale v poslední době je to především fyzická kondice a celková připravenost rozhodčího na utkání. Na konci utkání delegáti individuálně a osobně hodnotí výkon rozhodčího. Delegát sdělí rozhodčímu všechny negativa, ale i pozitiva jeho celkového výkonu. Toto je přínosné především pro začínající rozhodčí. Pokud se rozhodčí během utkání dopustí závažných přestupků je potrestán finanční pokutou, kterou uděluje příslušná komise daného okresu.

**Vyhodnocení hypotéz:**

**Hypotéza č.1: Předpokládám, že 30% fotbalový rozhodčí používá běh jako doplňkový sport.**

Hypotéza č1.: Dle grafu č.1 (okresní fotbalový rozhodčí) se potvrdila. Běh volí 40% rozhodčí. Dle grafu č.2 (krajský fotbalový rozhodčí) se také potvrdila. Zde volí běh 50% rozhodčích. Celkový průměr tedy je, že běh volí 45% dotazovaných rozhodčích.

**Hypotéza č.2: Předpokládám, že každý fotbalový rozhodčí uběhne v době 90 min. alespoň 5 km a bez zastavení je schopen uběhnout v kuse vzdálenost 40m celkem 20x.**

Hypotéza č.2: Dle grafů č.3, č.4, č.5 a č.6 se nepotvrdila. U obou skupin se vyskytli jedinci, kteří neuběhnou alespoň 5km v 90min. a neuběhnou ani vzdálenost 40m celkem 20x.

**Hypotéza č.3: Předpokládám, že 70% fotbalových rozhodčí trénuje svoji fyzickou kondici 3x týdně po dobu 60 min.**

Hypotéza č.3: Dle grafů č.7 a č.8 se nepotvrdila, pouze 51% rozhodčích zvyšuje svou fyzickou kondici 3x týdně.

**Hypotéza č.4: Předpokládám, že z pohybových schopností, které fotbalový rozhodčí využije v rámci utkání jsou rychlost a vytrvalost.**

Hypotéza č.4: Dle grafů č.9 a č.10 se potvrdila. Celkově rychlost využije 27% a vytrvalost celkově 43% rozhodčích. Jak rychlost, tak vytrvalost byly zvoleny jako nejvíce využitelné v obou skupinách.

**Hypotéza č.5: Předpokládám, že v utkání okresní hlavní fotbalový rozhodčí uběhne 4 km, krajský hlavní rozhodčí 4 - 6 km a asistenti rozhodčího se mezi sebou budou lišit maximálně o 10%.**

Hypotéza č.5: Dle grafu č.11 byla potvrzena pouze u 54% okresních rozhodčích. Dle grafu č.12 byla hypotéza také potvrzena, ale pouze v 24%. U krajských rozhodčí (graf č.13) byla hypotéza č.5 byla také potvrzena a to 100%. Všichni rozhodčí krajských soutěží uběhnou minimálně 4 - 6 km. Dle grafu č.14 byla hypotéza vyvrácena. Asistenti okresních rozhodčí naběhají ještě méně než 10% oproti hlavnímu rozhodčí. Pouze 24% uběhne zmiňovanou

vzdálenost 4 a více km. Graf č.15 potvrzuje hypotézu č.5 u krajských fotbalových rozhodčí a to v 87%.

**Hypotéza č. 6: Předpokládám, že maximálně 20% krajských rozhodčí nenaběhá v utkání (7km – 10km) a u okresních rozhodčí tuto vzdálenost neuběhne více jak 60%.**

Hypotéze č.6: byla dle grafu č.17 u okresních rozhodčí byla potvrzena. Počet kilometrů (7km – 10km) nenaběhá v utkání 87% rozhodčí. U krajských rozhodčí byla hypotéza č.6 dle grafu č.18 vyvrácena. Uváděnou vzdálenost (7km – 10km) neuběhne 22% rozhodčí.

**Hypotéza č. 7: Předpokládám, že rozhodčí na krajské úrovni budou mít denní dávku stravy, při stejném objemu rozdělenu do denních dávek a že v jejich pitném režimu bude o 5% alkoholu méně než- li u okresních rozhodčí.**

Hypotéza č.7: Dle grafu č.19 a č.20 potvrzuje hypotézu o rozmanitosti stravy okresních i krajských rozhodčích. Procentuálně je téměř vše vyrovnané. Dle grafu č.21 a č.22 můžeme hypotézu potvrdit a usoudit, že krajský rozhodčí (66%) přijímá stravu 5x denně a okresní rozhodčí (54%) pouze 3x denně. U Krajského rozhodčího je strava tedy rozdělena do denních dávek. Grafy č.23 a č.24 byla hypotézu č.7 potvrzena, příjem alkoholu u krajských fotbalových rozhodčích byl menší než 5%.

**Hypotéza č.8: Předpokládám, že 50% fotbalových rozhodčí se fyzickou přípravou zabývá těsně před fyzickými testy.**

Hypotéza č.8: Dle grafu č.25 vyvracím hypotézu, že 50% rozhodčích se připravují na fyzické testy těsně před. Procenta ukazují, že těsně před fyzickými testy se připravuje 32% rozhodčích.

**Hypotéza č.9: Předpokládám, že 80% rozhodčí se již nechce posunout v úrovni řízení fotbalových utkání.**

Hypotéza č.9: Dle grafu č.26 byla hypotéza vyvrácena. Přesný počet je 87% fotbalových rozhodčí netouží po kariérním postupu a tedy k řízení vyšších soutěží. Pouze 13% rozhodčí by rádo postoupilo výše.

# 8 ZÁVĚRY

Kondiční příprava je nedílnou součástí pro každý sportovní výkon, ať už se jedná o profesionální jedince nebo o amatéra. Sportovní výkony jsou následně výsledkem pravidelného tréninku každého z nás. V současné době je sport jako takový, jakýmsi zdravým způsobem života od útlého věku. Fyzická, ale i psychická připravenost je rozvíjena již u mladých sportovců a náročnost dále zvyšována podle jejich výkonů a osobních priorit věnovat se sportu na profesionální úrovni. Stejně tomu je i u fotbalových rozhodčích.

Velice důležitý je zdravotní stav, píle, rozvaha řešit krizové situace a rychlé rozhodování. Zvláštní důraz je kladen nejen na fyzické připravenosti, ale i na znalosti fotbalových pravidel, které se neustále mění. Z vlastní zkušenosti jsou některá pravidla zcela zbytečná a pro hráče omezující. Tím je myšlen např. barevné sladění sportovního oblečení nebo výstroj hráčů.

Dnešní doba nabízí pro doplňující trénink posilování, ale v případě rozhodčích je důležité si uvědomit, že předností je především svalová funkčnost a vytrvalost. Výsledky průzkumu ukázaly, že převážná většina oslovených respondentů se věnuje přirozenému vytrvalostnímu běhu protože jejich ambice nesměřují k profesní dráze fotbalových rozhodčí. Z neformálních rozhovorů s některými kolegy, jsem vydedukovala, že jejich působení v pozici rozhodčího je čistě zájmová činnost a druh tohoto adrenalinu je jejich obliba. Jak už jsem se zmínila, nových rozhodčích nepřibývá a zůstávají ti opravdu odolní, kteří už mají respekt hráčů získaný.

Prostřednictvím výzkumu jsem dospěla k těmto závěrům (jsou zde uvedeny hodnoty, které byli nejvíce procentuálně rozhodčími zvoleny):

**1) Po dobu 90 min. uběhne vzdálenost (1 km – 4 km) 47% okresních rozhodčí. Krajský rozhodčí uběhne (6 km – 9 km), což je oproti okresnímu rozhodčí větší vzdálenost. Tuto vzdálenost po dobu 90 min. uběhne 54% krajských rozhodčích. Okresní rozhodčí v průměru za zápas uběhne 2,5 km. Krajský rozhodčí uběhne v průměru za zápas 7,5 km. Rozhodčí (okresní, krajský) v průměru uběhnou za utkání 5 km. Sprinty ve vzdálenosti 40 m uběhne 96% krajských rozhodčí 20x, 62% okresní rozhodčí uběhne stejnou vzdálenost pouze 10x. Téměř o jednu třetinu krajských rozhodčích**

**dokáže uběhnout úsek 40 m oproti okresních rozhodčích. Úsek 40 m zvládne opakovat 30x 1% okresních rozhodčí a 4% krajských rozhodčí. Rozdíl není zas až tak viditelný.**

**2) Časová dotace věnovaná zvyšování kondice je u okresních rozhodčích je nepravidelná a to z 56%. U krajských fotbalových rozhodčí bylo zjištěno, že 67% trénuje svou fyzickou kondice 3x týdně. Čas, který rozhodčí věnují do tréninku je také různý. Okresní fotbalový rozhodčí tráví 30% nad tréninkem pouze 30 minut a 43% krajských fotbalových rozhodčí 90 minut.**

**3) Obě skupiny fotbalových rozhodčí zvolily jako nejvíce využívanou pohybovou schopnost vytrvalost. Tuto pohybovou schopnost zdůraznilo 48% okresních a 38% krajských rozhodčí.**

**4) Počet kilometrů naběhaných v utkání je u obou skupin odlišný. Uváděnou vzdálenost méně než 3 km uběhne 47% okresních hlavních rozhodčí. Krajský rozhodčí je na tom viditelně lépe. Vzdálenost 8 – 9 km uběhne 59% krajských hlavních rozhodčí. 73% okresních asistentů rozhodčího uběhne vzdálenost menší než 3 km v utkání a 61% krajských asistentů rozhodčího uběhne během utkání celkem 6 km – 7 km.**

**5) Odlišnosti mezi okresními a krajskými rozhodčí je velká především v naběhaných kilometrech během utkání. Vzdálenost 6 km – 7 km uběhne během utkání pouze 13% okresních fotbalových rozhodčí a 78% krajských fotbalových rozhodčí. Dle výsledků se dá říci, že fyzická kondice krajských rozhodčí je viditelně vyšší než u okresních rozhodčí. Okresní rozhodčí v průměru uběhnou za utkání 4,11 km, zatímco krajští rozhodčí uběhnou 7,73 km v průměru za jedno utkání.**

**6) 39% okresních rozhodčí uvedlo, že ve stravě převládá maso. 34% krajských fotbalových rozhodčí uvedlo, že v jejich jídelníčku převládá zelenina. Dávkování stravy fotbalových rozhodčí je také odlišné, 54% okresních rozhodčí přijímá stravu pouze 3x denně. U krajských rozhodčí převládá stravování v denních dávkách 5x denně a to v 66%. Příjem alkoholu je také odlišný. Graf dokázal, že příjem alkoholu v přepočtu na množství (litry) je více požívaný u okresních fotbalových rozhodčí - 51% okresních rozhodčí požije 3 litry za víkend.**

**7) Nejvíce využívaný doplňkovým sportem pro získání fyzické kondice je pro rozhodčí vytrvalostní běh. 40% okresních fotbalových rozhodčí a 50% krajských fotbalových rozhodčí.**

**8) Fyzická příprava fotbalových rozhodčí je na fyzické testy lehce rozdělena. Pouze 23% rozhodčí se na fyzické testy připravuje celoročně, 45% sezóně a 32% rozhodčích těsně před nimi.**

**9) Naprostá většina 87% dotazovaných rozhodčí netouží po kariérním růstu ve funkci fotbalového rozhodčího a vyhovuje jim pozice na které se nacházejí. Z přímých rozhovorů vím, že většina rozhodčích již z věkového důvodu spadla na nižší úroveň utkání. Z tohoto důvodu netouží postoupit výše. Pouhých 13% by rádo postoupilo výše.**

Záměrem mé bakalářské práce bylo poukázat na nelehkou práci rozhodčích, na jejich možnosti zapojení se do přípravy pro zvýšení fyzické kondice, zapojení většího úsilí a snahy při tréninku a aby na hřišti mohli svým fyzickým výkonem zlepšit pověst českého fotbalu.

# 9 SEZNAM LITERATURY

1. ČELIKOVSKÝ,S., a kolektiv. Tělesná zdatnost a výkonnost. Praha: Univerzita Karlova v Praze. Státní tiskárna n. p., závod 6 Praha 1, 1969, 17–093-69

2. DOVALIL,J., Výkon a trénink ve sportu. 2. vyd. Praha: Olympia, 2005, ISBN 80- 7033-928-4

3. GOLOMBEK,V., Core trénink. Praha:Slováry, s.r.o., 2014, ISBN 978-80-7391-851-4

4. KOERNER,H.,spoluautor CHASE,A., Ultra dál. Praha: Europrint, a.s., 2015, ISBN 978-80-204-3604-7

5. KUREŠ,J., HOURA,J., JACHIMSTÁL,B., LEGIERSKÝ,B., NITSCHE,J., KOČOVSKÝ,M., ZAHRADNÍČEK,J., Pravidla fotbalu. Praha: Olympia, 2016, ISBN 978-80-7376-408-1

6. PERIČ,T., DOVALIL,J., Sportovní trénink. Praha: Grada, 2010, ISBN 978-80-247-21187

7. PSOTTA, R. a kol., Fotbal – kondiční trénink. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, ISBN 80-247-0821-3

8. Soubor předpisů fotbalové asociace České republiky, Praha: Olympia, 2013, ISBN 978-80-7376-344-2

9. Tělesná zdatnost a výkonnost: vybrané kapitoly, vyd. 2. přeprac. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969, Učební texty vysokých škol (Univerzita Karlova).

**Elektronické zdroje**

10. Jídelníček pro sportovce. *Pestrý jídelníček* [online] [cit. 12.06.2017]

Dostupné z: https://www.pestryjidelnicek.cz/magazin/jidelnicky/jidelnicek-pro-sportovce/

11. Fotbalová historie. *Fotbalový rozhodčí* [online] [cit. 12.06.2017]

Dostupné z: http://fotbal-historie.7x.cz/rubriky/fotbalovy-rozhodci

12. Cíl kondičního cvičení. *Trénink.* [online] [cit. 29.06.2017]

Dostupné z: http://www.trenink.com/index.php/kondicni-trenink/vytrvalostni-trenink/1682-kondini-cvieni-rozvoj-rychlostni-vytrvalosti-nespecificky-1ast

13. Pravidla fotbalu. *Tepsport.* [online] [cit. 29.06.2017]

Dostupné z: http://tepsport.wz.cz/pravidla/_fotbal.html

14. Hrací plocha. *Stranky* [online] [cit. 4.07.2017]

Dostupné z: www.stranky.cz/clanky/hraci-plocha.html

15. Diagonála.*Tepsport*.[online][cit.4.07.2017]

Dostupné z: www.tepsport.wz.cz/pravidla/_fotbal.html

# 10 PŘÍLOHY

## 10.1 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

**Seznam tabulek**

Tabulka č.1: Složení stravy sportovce

Tabulka č.2: Příklad stravy

Tabulka č.4: Fyzické testy - sprinty

Tabulka č.5: Fyzické testy – okruhy

Tab.č.6: – Počet naběhaných kilometrů v utkání

Tab.č.7: - Počet naběhaných kilometrů v utkání (celkem)

**Seznam grafů**

Graf č. 1 – Běh po dobu 90 min. (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.2 - Běh po dobu 90 min (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.3 – Sprinty (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.4 – Sprinty (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.5 – Kondiční trénink (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.6 - Kondiční trénink (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.7 – Časová dotace (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.8 - Časová dotace (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.9 – Pohyblivé dovednosti (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.10 - Pohyblivé dovednosti (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.11 – Hlavní rozhodčí - počet naběhaných km v utkání (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.12 - Hlavní rozhodčí - počet naběhaných km v utkání (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.13 – Asistent rozhodčí - počet naběhaných km v utkání (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.14 - Asistent rozhodčí - počet naběhaných km v utkání (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.15 – Odlišnosti rozhodčích (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.16 - Odlišnosti rozhodčích (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.17 – Stravování – skladba stravy (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.18 - Stravování – skladba stravy (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.19 – Stravování – denní dávky (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.20 - Stravování – denní dávky (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.21 – Stravování – příjem alkoholu (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.22 - Stravování – příjem alkoholu (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.23 – Doplňkové sporty (okresních fotbalových rozhodčích)

Graf č.24 - Doplňkové sporty (krajských fotbalových rozhodčích)

Graf č.25 – Fyzická příprava

Graf č. 26 – Kariérní růst

## 10.2 Dotazník

Příloha – dotazník pro průzkumnou skupinu respondentů

1. Jak často trénujete?
    a. 1x týdně
    b. 3x týdně
    c. Denně
    d. nepravidelně
2. Jaká je doba vašeho tréninku?
    a. 30 minut
    b. 60 minut
    c. 90 minut
3. Jakou pohybovou schopnosti nejvíce využíváte při utkání?
    a. Síla
    b. Rychlost
    c. Vytrvalost
    d. Obratnost
    e. Pohyblivost
4. Kolik naběháte v utkání kilometrů v pozici hlavního rozhodčího?
    a. méně než 3 kilometry
    b. 4 – 7 kilometrů
    c. 8 – 9 kilometrů
    d. 10 – 11 kilometrů

5. Kolik naběháte v utkání kilometrů v pozici asistenta rozhodčího?

    a. méně než 3 kilometry

    b. 4 – 7 kilometrů

    c. 8 – 9 kilometrů

    d. 10 – 11 kilometrů

6. Která strava převažuje ve vašem jídelníčku?

    a. maso

    b. luštěniny

    c. zelenina

    d. sladké

    e. těstoviny

7. Jaké jsou vaše denní dávky stravy?

    a. 3x denně

    b. 4x denně

    c. 5x denně

8. Kolik alkoholu vypijete za víkend?

    a. Žádný

    b. Méně než 1 litr

    c. 1 litr

    d. 2 litry

    e. 3 litry

9. Jaké doplňující sporty provozujete pro rozvoj fyzické kondice?

    a. Přespolní běh

    b. Jízda na kole

    c. Plavání

    d. Chůze

    e. Posilovna

10. Kdy se připravujete na fyzické testy?

    a. Celoročně

    b. sezóně (jaro, podzim)

    c. těsně před testy

11. Plánujete se posunout v úrovni řízení utkání výše?

    a. Ano

    b. Ne