

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Centrum tělesné výchovy a sportu

**Model měsíčního tréninkového cyklu v
kontextu celoročního tréninkového cyklu
rozhodčího na úrovni výkonnostního fotbalu**

Bakalářská práce

Radek Schveinert

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.

Plzeň 2023

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

„Model měsíčního tréninkového cyklu v kontextu celoročního tréninkového cyklu rozhodčího na úrovni výkonnostního fotbalu“

vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce za použití pramenů uvedených v předložené bibliografii.

V Plzni dne.....

Podpis studenta

Poděkování

Chtěl bych poděkovat vedoucímu práce, panu doc. PaedDr. Jaromíru Votíkovi, CSc, za odborné rady, konzultace a směr, kterým moji bakalářskou práci nasměroval.

Také chci poděkovat fitness instruktorům rozhodčích, se kterými jsem konzultoval praktickou část práce. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat rodině za trpělivost a podporu po celou dobu studia.

Obsah

Úvod.....	10
1 CÍL A ÚKOLY.....	11
1.1 Cíl.....	11
1.2 Úkoly.....	11
2 TEORETICKÝ VSTUP DO PROBLÉMU.....	12
2.1 Stručně k pravidlům fotbalu a vymezení fotbalových soutěží.....	12
2.2 Přehled podmínek a předpokladů pro funkci fotbalového rozhodčího	13
2.3 Charakteristika teoreticko-taktické přípravy rozhodčího.....	17
2.3.1 K programu Talent-mentor	21
2.4 Kondiční příprava rozhodčího.....	22
2.5 Psychosociální příprava rozhodčího	26
2.6 Periodizace celoročního tréninkového cyklu u rozhodčích	31
3 METODIKA.....	33
4 PRAKTICKÁ ČÁST	34
4.1 Návrh modelu kondiční přípravy v měsíčním tréninkovém cyklu předsoutěžního období	34
5 DISKUSE	55
6 ZÁVĚR.....	57
7 RESUMÉ.....	58
SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK.....	59
SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ	60
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63

Úvod

Téma bakalářské práce jsem si vybral z důvodu mé dlouhodobé rozhodcovské činnosti. Nyní rozhoduji utkání Řídící komise pro Čechy, tedy Divize a ČFL.

Fotbal je nejpopulárnějším kolektivním sportem světa. Je vnímán jako celospolečenský fenomén vyvolávající celou řadu emocí. Podstatnou součástí fotbalu jsou rozhodčí. Jejich role je často stavěna do nepopulárního postavení. Není divu, že se obvykle ocitají pod přísným drobnohledem ať už odborné, či laické veřejnosti. Práce rozhodčího není vždy jednoduchá, přesto se u člověka může během několika let stát nedílnou součástí jeho života.

Profese fotbalového rozhodčího je historicky neodmyslitelnou součástí hry, kdy jeden člověk se svými kolegy musí během několika sekund udělat rozhodnutí, které často nepřinese žádnou slávu, nýbrž pobouření nejméně jedné ze dvou stran. V dnešní době se fotbal vyvíjí a zrychluje. Rozhodčí jsou pod neustálým tlakem, důraz je kladen na zlepšování nejen psychiky a teoretických znalostí, ale hlavně fyzických schopností, které jsou nezbytné pro výkon této nelehké funkce.

Od každého rozhodčího se očekává, že bude rozhodovat a jednat naprosto neutrálně a spravedlivě. Na každé utkání musí být připraven stejně, musí být plně koncentrovaný, ať už rozhoduje utkání 1. ligy nebo krajského přeboru. Předpokladem toho je neustálý rozvoj jeho osobnosti. Rozhodčí může být dobrý jen tehdy, pokud jeho osobu a autoritu akceptují hráči i funkcionáři. Můžeme nahlédnout na utkání v televizi, kdy musí trojice rozhodčích udělat nepopulární rozhodnutí, které ne vždy přinese pozitivní reakci od diváků. Ti občas zapomínají, že i rozhodčí je jen člověk a může se splést. Na hrací ploše musí korigovat 22 hráčů včetně soupeřících střídaček. K tomu všemu musí být kondičně připraven, být u každé situace, perfektně ji vidět a správně rozhodnout. Přitom je nezbytné dodržovat regulérnost hry, rozhodovat v duchu pravidel a chránit zdraví hráčů.

1 CÍL A ÚKOLY

1.1 Cíl

- Cílem práce je navrhnout a vytvořit podrobný model kondiční přípravy v měsíčním tréninkovém cyklu předsoutěžního období vhodného pro rozhodčí na výkonnostní úrovni v kontextu celoročního tréninkového cyklu.

1.2 Úkoly

- Vytvoření návrhu modelu kondiční přípravy v měsíčním tréninkovém cyklu předsoutěžního období
- Aplikace navrženého měsíčního modelu v praxi, vyhodnocení, případné korekce

2 TEORETICKÝ VSTUP DO PROBLÉMU

2.1 Stručně k pravidlům fotbalu a vymezení fotbalových soutěží

Fotbal je sport kolektivní, kdy proti sobě hrají dvě družstva. Každé družstvo má na hrací ploše nejvíce 11 hráčů, z nichž jeden je brankář a jeden kapitán. Nejmenší počet hráčů je 7, při jeho poklesu musí rozhodčí utkání ukončit. Utkání se hrají na zeleně zbarvených hracích plochách, přírodních nebo umělých. Fotbalové hřiště musí být obdélníkového tvaru a splňovat rozměry délky 90 až 120 metrů a šířky 45 až 90 metrů. Branky mají rozměry 7,32 metrů na šířku a 2,44 metrů na výšku.

Každé fotbalové utkání se musí hrát s míči, které splňují určitá kritéria pro regulérní průběh utkání. Míč musí být kulatý a zhotovený z vhodného materiálu, který nenaruší plynulost a regulérnost hry. Obvod míče se udává v rozmezí 68 až 70 centimetrů. Na začátku utkání musí míč vážit 410 až 450 gramů. Úroveň tlaku míče musí splňovat 0,6 až 1,1 atmosféry.

Každé utkání dospělých se hraje 90 minut. Poločas trvá 45 minut a přestávka je stanovena na 15 minut. Pro utkání mládeže se podle soutěžního řádu může doba hry lišit, přestávka zůstává vždy stejná.

V utkání rozhodčí nařizují přímé volné kopy, nepřímé volné kopy, rohové kopy, pokutové kopy, míče rozhodčího. Trestání hráčů a funkcionářů se uděluje pomocí žluté karty, potrestaná osoba je napomenuta a zůstává ve hře. Dále se ve hře uplatňuje nejvyšší trest v podobě červené karty, provinivší se osoba je vyloučena ze hry a nemá nárok se do ní vrátit. V podobném případě se postupuje po udělení dvou žlutých karet, ze kterých se automaticky stává červená karta, tedy vyloučení ze hry.

Žádný hráč nesmí zahrát v utkání rukou vyjma brankáře ve vlastním pokutovém území. Po zahrání rukou hráče v poli rozhodčí trestá přímým volným kopem, popřípadě pokutovým kopem.

Velmi důležitým pravidlem je postavení mimo hru neboli ofsajd. Hráč, který je v ofsajdové pozici, je potrestán za ofsajd jen tehdy, jestliže v okamžiku, kdy míčem zahraje nebo se míče dotkne některý z jeho spoluhráčů, je aktivně zapojen do hry tím,

že ovlivní hru, ovlivní soupeře nebo získá ze svého postavení výhodu. Rozhodčí tehdy nařizuje nepřímý volný kop. (Kureš, 2022)

Řád rozhodčích a delegátů FAČR (2021) fotbalové soutěže dospělých z výkonnostního hlediska rozděluje na:

1. Masový

- Okresní soutěže – IV. třída, III. třída, okresní přebor
- Krajské soutěže – I.B třída, I.A třída, krajský přebor a Pražský přebor

2. Výkonnostní

- Řídící komise pro Čechy – divize A, divize B, divize C, Česká fotbalová liga
- Řídící komise pro Moravu – divize D, divize E, divize F, Moravskoslezská fotbalová liga

3. Profesionální

- 2. liga
- 1. liga

2.2 Přehled podmínek a předpokladů pro funkci fotbalového rozhodčího

K výkonu funkce rozhodčího je potřeba splňovat určité podmínky a předpoklady. Prvním předpokladem je být členem FAČR. Uchazeč musí dovršit minimálně patnácti let, být živnostensky oprávněný a licenčně způsobilý. Za osobu, která není svéprávná, činí její právní jednání opatrovník či zákonný zástupce. Podle Řádu rozhodčích a delegátů je rozhodčí povinen v průběhu této funkce dbát na svůj zdravotní stav. Na vyžádání příslušné komise rozhodčích musí rozhodčí předložit zdravotní způsobilost. Rozhodčí ve výkonnostních a profesionálních soutěžích, tedy pod řídicími orgány Řídící komise pro Čechy, Řídící komise pro Moravu a Ligové fotbalové asociace, je povinen vykonávat funkci s živnostenským oprávněním. V soutěžích pod řídicími orgány OFS, KFS, PFS nebo STK FŽ jsou rozhodčí povinni vykonávat funkci rozhodčího na základě živnostenského oprávnění nebo jako samostatně výdělečnou činnost. Rozhodčí, který je mladší 18 let, může rozhodovat utkání mládeže pod řídicími orgány OFS, KFS, PFS nebo STK FŽ. Soutěže dospělých může rozhodovat v roli

asistenta rozhodčího, jejichž řídicí orgán je OFS, KFS, PFS nebo STK FŽ. (Řád rozhodčích a delegátů FAČR, 2021).

Osoba, která se uchází o funkci rozhodčího, musí splňovat podmínky, které jsou vypsány v odstavci 2.1. Uchazeč má celkem tři možnosti přihlášení se k funkci rozhodčího:

a) Elektronická přihláška

Nejrychlejší a nejvhodnější způsob. Vyplněním elektronické přihlášky se údaje uchazeče dostanou ihned do evidence příslušné komise rozhodčích OFS nebo PFS. Příslušný člen komise rozhodčích bude osobu kontaktovat a předá prvotní a bližší informace. Přihlášku uchazeč nalezne na internetové adrese <https://www.chcipiskat.cz/>, kde vyplní základní údaje.

b) Přímé kontaktování okresního fotbalového svazu

Přímé kontakty na příslušné osoby zodpovědné za nábor rozhodčích uchazeč nalezne na odkazu <https://rozhodci.fotbal.cz/jak-se-stat-rozhodcim/p301>.

c) Dívky, ženy

Ženy nebo dívky mohou kromě možností a), b) kontaktovat přímo komisi rozhodčích STK fotbalu žen na odkazu <https://rozhodci.fotbal.cz/>.

„Stupeň kvalifikace rozhodčího je vyjádřen odpovídajícím druhem licence rozhodčího.“ (Řád rozhodčích a delegátů FAČR, 2021, s. 4). Každý rozhodčí má určitý druh licence. Řád rozhodčích a delegátů FAČR (2021) je dělí na tři kategorie:

S licencí P rozhodují utkání rozhodčí profesionálních soutěží FAČR. Tento rozhodčí rozhoduje soutěže, na které je delegován Komisí rozhodčích FAČR.

Licence A opravňuje rozhodčího rozhodovat utkání výkonostního a masového fotbalu. Rozhodčího s touto licencí mohou delegovat například komise rozhodčích ŘKČ, ŘKM a krajských fotbalových svazů.

Rozhodčí s licencí C opravňuje rozhodovat soutěže masového a výkonostního fotbalu.

Rozhodčí s vyšším druhem licence je oprávněn řídit utkání, pro která postačuje nižší druh licence.

Podmínky pro získání licencí jsou stanoveny v Řádu rozhodčích a delegátů FAČR. Uchazeči o licenci C musejí splňovat základní podmínky dle § 3 Řádu rozhodčích a delegátů FAČR. Předpoklady pro výkon funkce rozhodčího. Uchazeč se hlásí u příslušného OFS nebo PFS. Předpokladem je znalost českého jazyka slovem i písmem. Na vyžádání musí předložit výpis z trestního rejstříku ne starším šesti měsíců. Uchazeč musí absolvovat vstupní školení a splnit teoretické a fyzické prověrky podle předpisů FAČR. Osoba mladší 18 let musí předložit písemný souhlas zákonného zástupce či opatrovníka pro schválení výkonu funkce rozhodčího, předat písemné prohlášení zákonného zástupce nebo opatrovníka o zdravotní způsobilosti pro výkon funkce rozhodčího a souhlas se zpracováním osobních údajů.

K licenci A je rozhodčí povinen získat licenci C. Pro udělení licence je rozhodčí povinen do 12 měsíců absolvovat základní školení stanovené Úsekem rozhodčích FAČR. Uchazeč musí splnit testy z teorie a z fyzické připravenosti. Nejvyšší úroveň, licenci P, rozhodčí získá, jestliže má licenci A. Veškeré náležitosti se opakují stejně jako u získání licence A. Licence P ovšem vyžaduje náročnější požadavky v oblasti teorie, kondice a zkušeností. (Řád rozhodčích a delegátů FAČR, 2021).

Z hlediska řízení rozhodčích je zřizována komise rozhodčích, která se svým předsedou představuje několikačlenný orgán, který řídí skupinu rozhodčích v dané soutěži. Ať už jsou to soutěže okresní, krajské nebo celostátní, každá úroveň soutěží má svou komisi rozhodčích. Například Komise rozhodčích Okresního fotbalového svazu Plzeň-město nebo Komise rozhodčích Jihočeského krajského fotbalového svazu. Hlavními úkoly komise rozhodčích je delegování rozhodčích a delegátů na utkání. Hodnotí rozhodčí a delegáty podle jejich výkonnosti v utkáních. Rozhoduje o postupu, či sestupu daného rozhodčího nebo delegáta před začátkem aktuálního ročníku soutěží za veřejně stanovených kritérií.

Dnes rozhodčí, kromě své práce na hrací ploše, pracuje také v Informačním systému FAČR. Zde nalezne svou kartu neboli panel osoby, kde je zobrazena fotografie, listina rozhodčích, na které rozhodčí figuruje, licence a její platnost. Rozhodčí se zde dozvídá své nadcházející delegace. V systému rozhodčí vede zápis o utkání, což je úřední dokument, kterým dokládá záznam o průběhu utkání. Rozhodčí píše poznámky a popisuje situace, které se odehrály v utkání. V zápise o utkání nalezneme základní údaje

o utkání (soutěž, kolo, číslo utkání, ročník, den a úřední začátek, výsledek, branky, osobní tresty atd.)

Odměny rozhodčích a delegátů vychází z přílohy č. 1 Řádu rozhodčích a delegátů FAČR (2021) pod názvem Sazebník odměn rozhodčích a delegátů. Rozhodčím, kteří se na utkání musí nějakým způsobem dopravit, se hradí dopravné, které činí 5,- Kč za kilometr. Cesta se počítá od místa bydliště do místa konání utkání nejkratší možnou cestou. Jestliže se utkání z jakéhokoliv důvodu předčasně ukončí, odměna rozhodčím a delegátovi přísluší v plné výši. V utkáních Celostátní ligové soutěže rozhodčím a delegátům odměny hradí klub, který je organizátorem utkání prostřednictvím sběrné fakturace. Za výkon rozhodčích a delegátů v soutěžích, kde řídicím orgánem je Řídicí komise pro Čechy, Řídicí komise pro Moravu, OFS, KFS, PFS nebo STK FŽ, odměny hradí FAČR (Řád rozhodčích a delegátů FAČR,2021).

Následující tabulka znázorňuje odměny rozhodčích v soutěžích dospělých. Číselné odměny jsou určeny pro mistrovská utkání, jsou vyjádřeny v korunách.

Tabulka 1: Sazebník odměn rozhodčích

Soutěž	R	AR	DFA	4R
I. liga	25 000	15 000	5 000	2 000
II. liga	15 000	8 000	3 000	1 000
ČFL, MSFL	3 500	2 000	1 500	
Divize	2 000	1 000	1 000	
Krajský přebor	1 110	740	680	
I.A třída	910	625	680	
I.B třída	740	540	680	
Okresní přebor (II. třída)	640	440	410	
III. třída, /IV. třída	540	355	410	
I. liga žen	2 000	1 200	1 000	1 000
II. liga žen	1 000	600	600	600
ČFLŽ, MSLŽ	700	400	300	
ČDŽ, MSDŽ	500	300	300	

Zdroj:(Řád rozhodčích a delegátů FAČR, 2021)

Vysvětlivky viz. SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK str. 61

Hodnocení rozhodčích má na starosti delegát FAČR. Pravidla fotbalu uvádějí funkci delegáta utkání jako „*zástupce řídicího orgánu, který byl delegován k utkání, aby kontroloval a podal zprávu o plnění povinností stanovených Pravidly fotbalu, řády a směrnici, a zprávu o výkonu rozhodčího a jeho asistentů.*“ (Kureš, 2022, s. 14). I delegát FAČR má své předpoklady pro výkon funkce. Musí být platným členem FAČR, dovršit 18 let věku, být živnostensky oprávněný nebo oprávněný k výkonu jiné samostatně výdělečné činnosti, mít licenci delegáta FAČR. Řád rozhodčích a delegátů (2021) také popisuje druhy licence delegáta. Na rozdíl od rozhodčího jsou dvě:

Licence P opravňuje delegovat delegáta na utkání profesionálních soutěží. Licence A opravňuje delegáta posuzovat výkony rozhodčích v utkáních výkonnostního a masového fotbalu.

Každý delegovaný delegát musí o skutečnostech, které se staly na utkání, podat písemnou zprávu v podobě zprávy delegáta. Tato zpráva slouží jako informace o utkání pro rozhodčí, komisi rozhodčích a další komise, které by se měly zabývat situacemi, které se odehrály v samotném zápase. Nejzákladnějším údajem je celková známka, kterou ohodnotil delegát utkání výkon jednotlivých rozhodčích. Tato známka se pohybuje v rozmezí 6 (neakceptovatelný výkon) – 10 (vynikající výkon). Základní známkou se však uvádí známka 8,4 (dobrý, očekávaný výkon). (Řád rozhodčích a delegátů FAČR, 2021).

2.3 Charakteristika teoreticko-taktické přípravy rozhodčího

Do teoreticko-taktické přípravy patří jednoznačně pravidla fotbalu. Pravidla fotbalu jsou nejdůležitějším dokumentem pro rozhodčí. Uvádí se zde 17 pravidel. Kromě těchto pravidel se v dokumentu objevují anglické pojmy z pravidel FIFA. Základním pravidlem pro rozhodčí je pravidlo 5 Rozhodčí. Zde se rozhodčí poučí o svých pravomocech, právech, povinnostech a rozhodnutích, která „*Rozhodčí rozhoduje podle svých nejlepších schopností a možností, v souladu s Pravidly fotbalu a „v duchu hry“.* Přijímá opatření, která v rámci pravidel fotbalu vycházejí z jeho názoru k dané situaci.“ (Kureš, 2022, s. 49). V Pravidlech fotbalu se také uvádí výbava rozhodčího k utkání, která vychází z rozhodnutí FAČR. Pravidlo 6 Ostatní rozhodčí je důležité pro práci asistenta rozhodčího. Zde se například popisuje signalizace asistenta rozhodčího na

hrací ploše (např. ofsajdové pozice, střídání, na míč, který přešel brankovou či pomezí čáru).

Pravidlo 12 Přestupky a provinění je pro rozhodčí nejdůležitějším pravidlem. V této kapitole jsou popsány 4 základní podkapitoly. Přímý volný kop, nepřímý volný kop, disciplinární opatření a navázání hry.

Pravidlová komise rozhodčích FAČR v roce 2022 vydala aktualizované vydání dokumentu Pokyny k popisu přestupků, který slouží jako pomocný dokument pro rozhodčí k popisu přestupků za žlutou a červenou kartu do zápisu o utkání. V tomto dokumentu jsou 2 přílohy, které se rozdělují na přestupky, za které rozhodčí napomíná a za které vylučuje. Pro udělení **žluté karty** je vymezeno 6 skupin:

- a) **Nesportovní chování**
- b) **Projevy nespokojenosti a protestování**
- c) **Soustavné porušování pravidel**
- d) **Zdržování při navazování hry**
- e) **Nedodržení předepsané vzdálenosti**
- f) **Vstup na hrací plochu nebo odchod z hrací plochy bez souhlasu rozhodčího**

Ve druhé příloze jsou popsány přestupky, za které rozhodčí uděluje **červenou kartu**. Celkem jich je 5:

- a) **Surová hra**
- b) **Hrubé nesportovní chování**
- c) **Zabránění v dosažení branky nebo zmaření zjevné brankové možnosti soupeře**
- d) **Pohoršující, urážlivé nebo ponižující výroky nebo gesta**
- e) **Kousnutí nebo plivnutí na soupeře nebo jinou osobu**

Dalším dokumentem pro teoretickou přípravu rozhodčího je Řád rozhodčích a delegátů. V části 2 se rozhodčí dozví o svých předpokladech pro výkon své funkce. Jsou zde uvedeny druhy licencí a podmínky k jejich získání.

Soutěžní řád FAČR zřizuje samotný FAČR, který je organizátorem fotbalových soutěží. Je oprávněn stanovovat pravidla těchto soutěží a rozhodovat o porušení těchto pravidel prostřednictvím svých orgánů. Soutěžní řád stanovuje základní podmínky organizace

soutěží, vznik, změnu, zánik práv a povinností subjektů, které se účastní, organizují nebo se jinak podílí na fotbalových soutěžích. V II. hlavě se píše o rozdělení soutěží na mistrovské a pohárové.

Zajímavým článkem Soutěžního řádu FAČR je pro rozhodčí §29 Příslušníci družstva, za které považujeme vedoucího družstva, trenér, asistent trenéra, trenér brankařů, lékař nebo zdravotník, masér, hráči uvedení v zápise o utkání.

§ 51 Práva a povinnosti rozhodčího před zahájením utkání je nezbytnou kapitolou pro delegované rozhodčí na utkání. Rozhodčí je povinen se dostavit minimálně 60 minut před úředním začátkem na místo utkání, není-li v rozpisu soutěží stanoveno jinak. Rozhodčí musí před začátkem utkání zkontrolovat stav hrací plochy, zdali je způsobilá a nemohla by způsobit zranění příslušníků družstev. Dále musí zkontrolovat, zda nebyla překročena možná čekací doba. Před vstupem na hrací plochu musí rozhodčí zkontrolovat výstroj hráčů. Je třeba vyplnit zápis o utkání a dodržet dobu hry. Rozhodčí musí utkání zahájit v úředně stanovený začátek, není-li tomu tak, skutečnost popíše do zprávy rozhodčího. (Soutěžní řád FAČR, 2021).

V §57 Práva a povinnosti rozhodčího během utkání se uvádí, že rozhodčí je povinen o poločasové přestávce vyplnit průběžný výsledek a střelce branek. Dále je rozhodčí o poločasové přestávce oprávněn průběžně zapsat udělené tresty a střídání do zápisu o utkání. Rozhodčí je povinen dodržet 15 minut přestávky mezi poločasy, počítá se odchod z hrací plochy a příchod na hrací plochu. Oba vedoucí a rozhodčí se mohou dohodnout o zkrácení přestávky. (Soutěžní řád FAČR, 2021).

K taktice a strategii řízení utkání

Rozhodčí se rozhodně neobejde bez taktiky, kterou získává postupně ze svých zkušeností, od zkušenějších kolegů a od delegátů. Rozhodčí by měl být nestranný a řídit utkání „v duchu hry“. Mítáš (2013) rozděluje základní východiska strategie a taktiky takto:

- a) **Znalost pravidel a řádů**
- b) **Uplatňování pravidel v duchu hry**

Po perfektní znalosti pravidel a řádů si rozhodčí může dovolit tzv. „vlastní metr“, kdy rozhodčí řídí utkání podle atmosféry utkání, tvrdosti hry obou celků, vyvrcholení utkání a průběžného výsledku utkání.

c) Nástup na hrací plochu

Autor zde popisuje situaci, kdy rozhodčí čekají na hráče před nástupem na hrací plochu a hráči se postupně trousí jeden po druhém. Mělo by to být naopak, kdy rozhodčí si před utkáním, pomocí svých asistentů, sjednají pořádek organizací nástupu na hrací plochu.

d) Konzistentní a jednotné posuzování herních situací

e) Vyvarování se necitlivých rozhodnutí

f) Nezaměňování velkorysosti s benevolencí

g) Zůstat nad věcí a atmosférou utkání

Dle Mitáše (2013) máme celkem 8 prostředků taktiky řízení utkání:

a) Využívání technických nástrojů řízení utkání

Signalizace, pohyb a poziční postavení, práce s píšťalkou (praporkem)

b) Umění „čtení hry“ včetně schopnosti pochopit strategii a taktiku hry soupeřů

c) Zachycení změn herního systému a taktiky

Další prostředek, který rozhodčí získá zkušeností. Jestliže se v utkání mění atmosféra a hra se přitvrzuje, rozhodčí by měl být schopen na změnu situace reagovat.

d) Komunikační schopnosti rozhodčího

e) Zaměření se na problematická místa hrací plochy

Nejcitlivějšími místy jsou obě pokutová území, volné kopy okolo pokutového území a prostor u obou laviček.

f) Práce s časem hry

Je dobré, aby si rozhodčí dávali pozor na pomalá střídání a vědomé zdržování hry. Rozhodčí si musí uvědomit, že by bylo netaktické nenastavit dobu hry v utkání při těsném výsledku, kdy vyhrávající mužstvo jakýmkoliv způsobem zdržuje.

g) Využívání typologie hráčů

Důležitým aspektem hry jsou hráči a jejich chování, jejich charaktery a osobnost. Podstatný je pro rozhodčího například kapitán družstva, lídr týmu, legenda klubu.

h) Disciplinární kontrola

Pravidly fotbalu je dáno spoustu sankcí, které rozhodčí může využívat. Těmito nástroji rozhodčí může korigovat hru a dosáhnout tak uklidnění dané situace.

Seminář rozhodčích a delegátů je jedním z výukových částí, kde se školí rozhodčí a delegáti příslušné soutěže. Semináře pořádá každá daná komise rozhodčích. Konají se dvakrát do roka, před podzimní a jarní částí soutěže. Z toho vyplývá, že semináře se dělí na zimní a letní. Semináře jsou jednodenní nebo vícedenní. Vedou je zpravidla členové komise rozhodčích, instruktoři rozhodčích, lektoři pravidel a fitness instruktoři rozhodčích. Popřípadě mohou přednášet specialisté na daná odvětví nebo zkušení rozhodčí z vyšších soutěží. Semináře většinou probíhají v sekci teoretické, praktické nebo kondiční. Probírají se například změny pravidel fotbalu, ukázková videa situací na hrací ploše, rozbor herních situací. Součástí mohou být i praktická cvičení na hrací ploše. Semináře také slouží jako jakýsi teambuilding, kdy rozhodčí stmelují kolektiv. Nejméně oblíbenou částí seminářů bývají teoretické testy ze znalostí pravidel fotbalu a soutěžního řádu. Dříve se teoretické testy psaly písemně na papír, dnes se testy píšou online přes stránky FOTBAL.CZ - složka rozhodčí – testy z pravidel – e-vzdělávání.

2.3.1 K programu Talent-mentor

Program, který je vytvořený pro perspektivní rozhodčí na všech úrovních, je dalším pomocným nástrojem pro zdokonalování rozhodčích. Je součástí standardů Konvence UEFA, kde se o tento program stará příslušná komise rozhodčích. Program je nezbytný pro Komisi rozhodčích FAČR, Komisi rozhodčích Řídící komise pro Čechy a Moravu, Komisi rozhodčích žen a krajské komise rozhodčích. Cílem programu je podporovat a rozvíjet mladé nadějně rozhodčí, pomoci v kariéře dosáhnout co největší úrovně fotbalu, motivovat mladé rozhodčí k dalšímu fungování, poskytovat těmto rozhodčím speciální a nadstandardní vzdělávání. Průběh začíná stanovením koordinátora programu Talent-Mentor, který je přiřazený ke každé oblasti (profesionální soutěže, řídicí komise, kraje,

okresy). Dále příslušná komise rozhodčích navrhne talentované rozhodčí, kteří by se mohli zúčastnit programu a kteří mají potenciál rozhodovat vyšší soutěže. Po návrhu rozhodčího přichází přidělení vhodného mentora k rozhodčímu. Mentor může mít na starosti i více rozhodčích.

Mentor je zkušený bývalý, popřípadě aktivní rozhodčí. Měl by být vstřícný, přátelský, komunikativní. Mentor má být schopen předat rozhodčímu své znalosti, zkušenosti a předat zpětnou vazbu. Očekává se velmi dobrá znalost pravidel, řádů a využití moderních prostředků ke zdokonalování rozhodčího. Je povinen stanovovat cíle rozhodčímu, kdy ideálně 1krát měsíčně si domluví schůzku s talentem. Je přítomen na utkáních svého svěřence jako delegát nebo jako divák. Udržuje pravidelný telefonický nebo e-mailový kontakt s rozhodčím, dává doporučení a zadává úkoly. Na konci jarní nebo podzimní části soutěží mentor provede zpracování a vyhodnocení zprávy mentora.

Od talenta se vyžaduje morálka, zodpovědnost, aktivita, sebereflexe a odpovídající znalost pravidel a řádů. Rozhodčí (talent) musí podávat standardní výkony, které musí udržovat a dostávat většinu pozitivních hodnocení od delegátů. Měl by se zúčastňovat seminářů, workshopů, tréninkových jednotek apod. Úspěšně splňovat fyzické a teoretické prověrky pro případný postup do vyšší soutěže. Povinností pro talenty profesionálních soutěží je znalost anglického jazyka písemně i ústně. Pro soutěže výkonnostního fotbalu je tato znalost doporučena. Povinností talenta je vlastnit dostatečnou sebereflexi a mít chuť se zlepšovat. Dále je povinností vést si evidenci o svých utkáních, trénincích, regeneraci, zranění či jazykové nebo jiné výuce. Je povinen si po každém utkání vytvářet své sebehodnocení. Talent pečuje o své fyzické zdraví a zdokonaluje se v teoretické části.

2.4 Kondiční příprava rozhodčího

Nedílnou součástí výkonu rozhodčího je kondice. Více a více je dbáno na fyzickou kondici rozhodčích z důvodu celkového zrychlení sportu, zejména fotbalu. Rozhodčí by se měli ve svých tréninkových jednotkách zaměřovat na rozvoj pohybových schopností, konkrétně na vytrvalost, rychlostní vytrvalost a rychlost. Více v návrhu modelu kondiční přípravy v měsíčním tréninkovém cyklu předsoutěžního období. V profesionálních soutěžích se rozhodčí rozdělují na rozhodčí a asistenty rozhodčího. Při tomto rozdělení si mohou rozhodčí dávkovat tréninky podle svého zaměření.

Asistenti rozhodčího by měli spíše pracovat na výbušnosti a rychlosti. Rozhodčí na vytrvalosti, ale také rychlostní vytrvalosti, která pomáhá při rychlé změně tempa a směru hry. Konkrétnímu modelu se budu věnovat v praktické části práce.

Rozhodčí netrénují kondici jen pro dobrý výkon na hřišti. Musí také splňovat požadované fyzické prověrky, které se konají vždy dvakrát ročně. Mohou se konat před soutěžemi, v průběhu soutěží nebo jako součást seminářů. Záleží na příslušné komisi rozhodčích. Prověrky se týkají rozhodčích v profesionálních soutěžích a rozhodčích výkonnostního fotbalu.

Rozdělují se na:

Opakovaný sprint

První částí prověrky jsou sprinty. FIFA (2020) předkládá dokument, který popisuje první část prověrek s názvem Schopnost opakovaného sprintu. Sprinty jsou ve vzdálenosti 40 metrů, které rozhodčí musí uběhnout 6krát (6x40m). Mezi sprinty mají 1 minutu na dostavení se na start. Rozhodčí FIFA a profesionální rozhodčí FAČR mají limity pro splnění sprintů:

- Rozhodčí 6x40 metrů za 6,20 sekund
- Asistenti rozhodčích 6x40 metrů za 6,00 sekund

Obrázek 1: Opakovaný sprint



Zdroj: (FIFA, 2020)

Následující tabulka vychází z informací FIFA (2020) a od FIR PKFS Miroslava Dudy. Jsou zde popsány limity sprintů pro rozhodčí ŘKČ, PKFS a KFŽ.

Tabulka 2: Limity sprintů

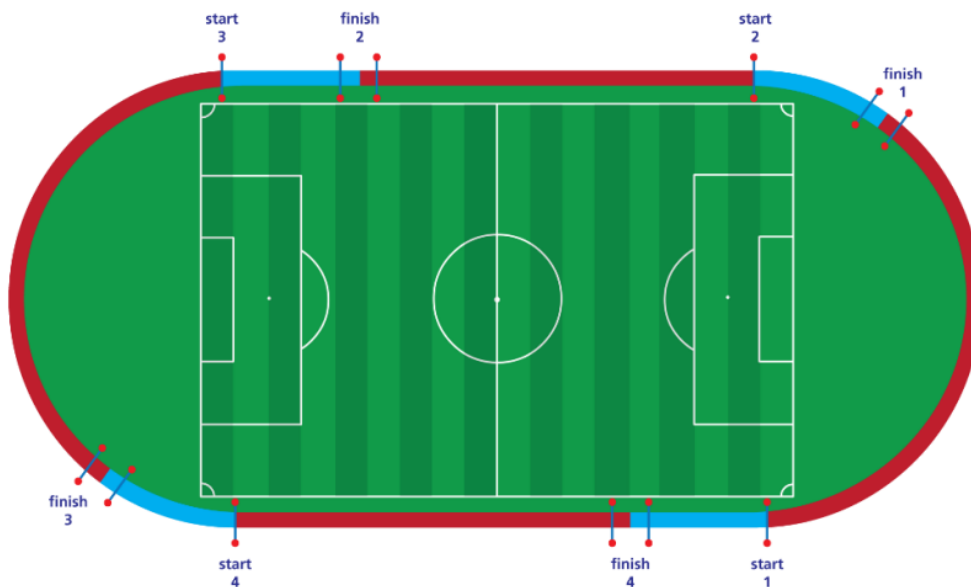
MUŽI		LIMITY
SOUTĚŽ	KATEGORIE	6x40m
ŘKČ		6,20 sekund
Krajský přebor	Do 30 let	6,40 sekund
Krajský přebor	Do 40 let	6,50 sekund
Krajský přebor	Nad 40 let	Bez sprintů
I.A třída	Do 30 let	6,40 sekund
I.A třída	Do 40 let	6,50 sekund
I.A třída	Nad 40 let	Bez sprintů
I.B třída	Dobrovolně	
ŽENY		LIMITY
KFŽ		6,40 sekund

Zdroj: (vlastní zpracování, 2023)

Intervalový test

Druhou částí prověrek je intervalový test. Dle FIFA (2020) se tyto běhy konají na 400metrovém atletickém oválu. Rozhodčí musí absolvovat intervalový běh 75m běh/25m chůze. Tempo se diktuje pomocí zvukového signálu. Rozhodčí jsou většinou rozděleni do skupin po 4 (v každém rohu 1 skupina). Na konci každého běhu je tzv. „pěší zóna“, která je umístěna 1,5m před a 1,5m za 75 m úsekem. V tomto místě musí být rozhodčí v době zaznění signálu. Pokud se tato pravidla rozhodčímu nepodaří splnit maximálně dvakrát, je vyloučen z testu. Rozhodčí FIFA a profesionální rozhodčí FAČR musí splnit limit 10 kol (4000 m) v časovém intervalu 15 sekund běh, 18 sekund chůze.

Obrázek 2: Intervalový test



Zdroj: (FIFA, 2020)

Následující tabulka vychází z informací FIFA (2020) a od FIR PKFS Miroslava Dudy. Jsou zde popsány intervalové testy pro rozhodčí ŘKČ, PKFS a KFŽ.

Tabulka 3: Limity intervalových běhů

MUŽI			
SOUTĚŽ	KATEGORIE	INTERVAL sekundy (běh, chůze)	KOLA
ŘKČ		15-20	10
Krajský přebor	Do 30 let	15-20	8
Krajský přebor	Do 40 let	17-20	8
Krajský přebor	Nad 40 let	20-23	6
I.A třída	Do 30 let	15-20	6
I.A třída	Do 40 let	17-22	6
I.A třída	Nad 40 let	20-23	6
I.B třída	Dobrovolně		
ŽENY			
KFŽ		17-20	10

Zdroj: (vlastní zpracování, 2023)

K rozcvičení před utkáním

Podceňovanou přípravou a průpravou na fyzickou zátěž je rozcvičení před utkáním. Je to velmi důležitá složka kvalitního výkonu, kterou by rozhodčí neměli podceňovat. Rozcvičení se zahajuje rozklusáním. Na zahřátí těla je třeba minimálně 2-3krát oběhnout hřiště.

Následuje dynamický strečink cca 10 min. Dle Napiera (2022) můžeme využít například tzv. „kyvadlo“. Tímto cvikem zlepšíme pružnost kyčelních kloubů a zadních svalů dolních končetin. Pro oporu můžeme využít zábradlí nebo kolegu. Procvičovanou dolní končetinou dopředu švihneme a opačnou rukou se natáhneme k prstům švihové dolní končetiny. Procvičovanou dolní končetinu poté vlastní vahou zanožíme. Podobné cvičení můžeme aplikovat „kyvadlem“ stranou, kdy si můžeme pomoci opět zábradlím. Zlepšujeme pružnost hamstringů, abduktorů, adduktorů či vnějších rotátorů kyčelního kloubu. Dalším cvikem je protažení lýtek. Tímto cvikem zlepšujeme pružnost lýtky a Achillovy šlachy oporou například o zábradlí, kdy postupně opakovaně tlačíme patu stále níž.

Poté by měla přijít na řadu běžecká abeceda. Dle Langer (2009) rozdělujeme na:

- Liftink
- Skipink
- Zakopávání
- Předkopávání
- Odpichy

Další částí rozcvičení jsou rovinky. Provádíme běh 3x60-100 m volně, kolem 70% intenzity. Dbáme na prodloužený krok, zvedání kolen, práci paží. Můžeme je provádět například na středu hrací plochy od pomezí čáry směrem ke středovému kruhu. Na rovinky navazuje individuální dynamický strečink. Důraz by měl být kladen na čtyřhlavý sval stehenní, hamstringy a lýtky.

2.5 Psychosociální příprava rozhodčího

Psychosociální příprava je pro začínající rozhodčí i pro rozhodčí výkonnostního fotbalu velmi podceňovaná a neznámá. Rozhodčí se při utkání dostává nejen do zátěže fyzické,

ale i psychické. Psychosociální přípravě bychom se měli věnovat častěji, než se dělo doposud. Rozhodčí prožívá při utkání několik zátěžových situací, které není úplně jednoduché zvládat.

K pozornosti

Jedním ze základních předpokladů pro funkci rozhodčího je pozornost. Slepíčka (2011) popisuje pozornost ve sportu jako zaměřenost a soustředěnost kognitivních funkcí na ohraničený děj, objekt, situaci. Jedná se o samozřejmý předpoklad sportovní činnosti.

Carrington (2019) rozděluje 4 dimenze zaměření pozornosti takto:

Obrázek 3: Dimenze zaměření pozornosti



Zdroj: (Carrington, 2019)

Důležitá je nejen schopnost orientace v jednotlivých dimenzích, ale také jejich přepínání z jedné na druhou. Důležitou složkou pozornosti je koncentrace, což je schopnost setrvávat delší čas v soustředění na prováděný úkol. Ve vazbě na koncentraci je stálost neboli trvalost pozornosti. Nároky na pozornost jsou potřebné především ve vytrvalostních činnostech, které jsou bezpochyby nutností k řízení celého utkání.

Rozhodčí by měl být schopen vnímat více prvků najednou, což zprostředkovává jeho kapacita pozornosti. Rozhoduje komplikovanost vjemové situace a zkušenost

vnímajícího, kdy školené oko rozhodčího postřehne najednou více detailů než oko laika. (Slepička, 2011).

Každý účastník fotbalového utkání očekává stoprocentní až bezchybný výkon rozhodčího. Mnohdy si ale neuvědomuje, že největší nápor, dokonce i pro nejsoustředěnějšího jedince, představují emocionální zmatky v našich životech. Například nedávná hádka s někým blízkým nebo neshody v zaměstnání. (Goleman, 2014).

Stres a agrese

„Stres se vyskytuje tehdy, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení své tělesné nebo duševní pohody.“ (Atkinson, 2003, s. 487). Stres je pro rozhodčí přirozená součást výkonu. Bez stresu ani hráč (rozhodčí) nemůže podat dobrý výkon. Ve fotbalovém prostředí si stresových podnětů umíme představit mnoho. Samozřejmě, že stres vede ke snižování mentální a fyzické výkonnosti. (Bukač, 2005). Můžeme mluvit o tzv. eustresu. Tuto formu stresu můžeme vnímat jako pozitivní, dokonce příjemnou. U rozhodčích se vyskytuje například v prvním utkání nebo rozhodování derby atd. Opakem je distres, který často přichází po neschopnosti se vyrovnat s určitými nároky a s pocitem, že ztrácíme kontrolu sami nad sebou. (Mitáš, 2013).

Rozhodčí mají často strach ze selhání, strach z psychické újmy a mezilidských konfliktů. Carrington (2019) popisuje stresory, které mohou postihovat rozhodčí v soutěžním období a které se mohou promítnout do řízení utkání:

- Vyčerpání nebo nahromadění stresu
- Dlouhá pracovní doba
- Hledání práce
- Pocit tlaku při studiu, práci
- Problémy s penězi
- Ztráta blízké osoby
- Pocit osamělosti, izolace
- Obtěžování, zneužívání

Slepička (2011, s. 165) popisuje agresi jako *„aktivity směřující „k děláni“ něčeho nepříjemného někomu druhému, což znamená, že agresivní chování může mít širokou*

škálu projevů od verbálních, způsobující psychickou újmu, až k fyzickému násilí.“
Možné projevy agrese popisuje Slepíčka (2011) dělením druhů agrese:

Ve fotbale může proběhnout agrese fyzická aktivní přímá (inzultace), fyzická pasivní přímá (zmaření dosahovaného cíle soupeře), fyzická pasivní nepřímá (neuposlechnutí pokynu rozhodčího), verbální aktivní přímá (slovní urážky).

Dále Slepíčka (2011) popisuje vyvrcholující se agresí ve sportu ve vztahu k obecným sociálním normám a pravidlům ve sportu:

- Projev agrese, které jsou v souladu s pravidly sportu a obecně platnými sociálními normami, jsou obecně akceptovány a vyskytují se v různé míře ve většině sportů.
- Projevy agrese překračující oficiální pravidla sportu, i obecně platné sociální normy, ale jsou sportovním prostředím akceptovány.
- Projevy agrese, které překračují oficiální pravidla sportu, překračující obecně platné normy a do značné míry i neformální hráčské či divácké normy. Sportovním prostředím více či méně neakceptováno.
- Projevy agrese překračující oficiální pravidla sportu, obecně platné sociální normy (zákony dané země), neformální hráčské a divácké normy, zcela neakceptovatelné i sportovním prostředím.

Rozhodčí by si měli uvědomovat, že mezi faktory zvyšující pravděpodobnost agrese v utkání, mohou být např. divácké reakce přenesené emočně na hrací plochu a naopak, agresivita soupeřů (pověstný tvrdě hrající tým), přehnané zdůrazňování sportovního utkání (derby, média), neúspěch v průběhu utkání jednoho z družstev (vyrovnaný stav), klima a terénní podmínky (teplota může změnit agresivitu chování).

Rozhodčí musí být psychicky odolný i proti divákům, kteří jsou součástí utkání. Fotbalový divák, který přihlíží na agresivní utkání, aktivuje agresivní instinkty. Diváci často zažívají frustraci z bezmoci, jakkoliv pomoci svému družstvu k vítězství. Fanoušci prožívají utkání často podle svého osobního životního stylu, ve kterém mohou mít ekonomické problémy, krizi morálních hodnot, rozpad sociálních norem, opakovaně mediálně předkládané násilné formy chování. Pobytem v hledišti divák prožívá jakési dobrodružství a uvolnění od všedních starostí. Divák má mnohdy možnost identifikovat

se s klubem, což mu přináší prožitky z úspěchu při vítězství klubu. Na druhou stranu přináší frustraci z nepodařeného výkonu a zvýšení divácké agrese. (Slepička, 2011).

Motivace k funkci rozhodčího a psychická odolnost

Carrington (2019) popisuje tyto osobní motivační prvky k výkonu funkce rozhodčího:

- Respekt – získat respekt a zpětnou vazbu od ostatních
- Výzva – zažít vzrušení z obtížného rozhodnutí (risk)
- Dosažené výsledky – vidět a cítit upokojení z dobrého rozhodnutí
- Progres – dosahovat vysokých cílů
- Zdraví – udržovat se v kondici a ve zdraví
- Síla/kontrola – mít vliv a kontrolu nad ostatními
- Harmonie – být akceptován ostatními a mít pevné mezilidské vztahy
- Společnost – podpořit dobrou věc a společnost
- Učení se – získat nové dovednosti a znalosti, být dobrý tak, jak můžeš
- Pracovní uspokojení – být schopen si práci užívat

Psychická odolnost je pro rozhodčí velmi důležitá. Rozhodčí se na hřišti bez ní v drtivé většině neobejde. Psychickou odolností rozumíme ochotu a odvahu převzít zodpovědnost, soutěživý přístup k utkání, stále optimistické a pozitivní naladění. Každý rozhodčí si musí před utkáním uvědomit, zda jeho myšlení a přístup bude pozitivní a jeho přístup bude vycházet z přesvědčení, že to zvládne, anebo bude negativní a bude čekat problémy odkudkoliv. (Beswick, 2014). Čtyři kroky k psychické odolnosti, které popsal Beswick (2014), mají popisovat požadovaný ideální stav k podání optimálního výkonu:

- Vytvořit si výraznou vlastní identitu
Náš výkon je obrazem našich vlastních očekávání. Dokud si nebudeme připadat jako vítězové, je pravděpodobné, že výkon nebude vítězný.
- Získej motivaci a zůstaň motivovaný
Vrhnout se do soutěže, vyžaduje odvahu. Správné míry připravenosti na zápas může sportovec (rozhodčí) dosáhnout jen díky silné motivaci. Cesta k vnitřní motivaci a psychické odolnosti: 1. vlastní sebekontrola, 2. potřeba vyrovnat se vzorům, 3. vliv trenérů, 4. vliv kolegů, 5. motivace rodičů, učitelů atd.

- Základem je práce
K tomu, aby se rozhodčí mohl těšit na výzvy, které přinese následující těžký zápas, je potřeba, aby se cítil kondičně připraven a zvládl očekávané nároky.
- Získej sebekontrolu
Psychická odolnost znamená, že rozhodčí musí zůstat pozitivní i v případě nečekaných potíží.

Pygmalion efekt udává, že je třeba, aby se do sportovců (rozhodčích) vkládala důvěra ať už ze strany rodiny, přátel nebo hráčů a funkcionářů. Sportovci (rozhodčí) jsou v tomto případě schopni podat lepší výkon. Míra očekávání a naděje, která se do sportovců (rozhodčích) vkládá, má výrazný dopad na jejich práci, produktivitu a výsledek. A to jak v pozitivním smyslu, tak negativním. (Černošský, 2020).

V psychosociální stránce by měl panovat určitý professionalismus, což znamená dělat věci, které děláme rádi, ve dnech, kdy se na to cítíme. (Pink, 2011)

2.6 Periodizace celoročního tréninkového cyklu u rozhodčích

Tréninkové cykly určují specifické zaměření tréninku v určitých časových úsecích.

Dle Dovalila (2002) rozlišujeme z časového hlediska několik druhů tréninkových cyklů:

a) Roční tréninkový cyklus (makrocycklus)

Jedná se o základní dlouhodobý tréninkový cyklus. Tento cyklus musí mít předem stanovené cíle a úkoly, které na sebe navazují a plní plynulý růst výkonnosti. Makrocycklus řeší dlouhodobý růst výkonnosti sportovce nebo družstva. Dělí se na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období.

b) Střednědobý tréninkový cyklus (mezocycklus)

Pro jednotlivá období mezocycklus formuluje dlouhodobé záměry tréninkového procesu. Dílčí úkoly trvají zpravidla 1 měsíc.

c) Krátkodobý tréninkový cyklus (mikrocycklus)

Mikrocycklus je podřízen obsahu mezocyklu. Prakticky se jednotlivé mikrocykly od sebe často odlišují, je tedy obtížné vytvořit jednotné schéma mikrocyklu. Z požadavků praxe charakterizujeme tyto typy

mikrocyklů: všeobecně rozvíjející, speciálně rozvíjející, vylad'ovací, stabilizační, soutěžní, regenerační a kontrolní.

d) Tréninková jednotka

Je základním organizačním celkem v tréninkovém procesu. Jsou zde konkrétní dlouhodobé tréninkové záměry, kdy je třeba dbát na návaznost obsahu jednotek. Každé úkoly tréninkové jednotky vyplývají z příslušných mikrocyklů, respektive mezocyklů. Tréninková jednotka se dělí na: přípravnou část, hlavní část, závěrečnou část

Soutěžní rok se jak pro hráče, tak pro rozhodčí rozděluje na podzimní část a jarní část. Profesionální soutěže podzimní část zahajují zhruba koncem měsíce července a končí v měsíci listopadu. Jarní část sezóny začíná koncem ledna a včetně ligové nadstavby končí koncem měsíce května. Rozhodčí tedy nejvíce trénují v předsoutěžním období v červnu a v prosinci. Profesionální rozhodčí dostávají od svého FIFA fitness instruktora rozhodčích celoroční mezocykly, podle kterých se rozhodčí řídí a pravidelně musí posílat své výsledky, které kontroluje příslušný instruktor s komisí rozhodčích.

Rozhodčí musí ladit formu také před konáním fyzických prověrek. Rozhodčí výkonnostního fotbalu nemají přímo určený tréninkový plán. Vyvrcholením přípravy je předsoutěžní období, kdy plní fyzické prověrky a soutěžní období v době konání fotbalových soutěží. U výkonnostních a masových soutěží začíná podzimní část soutěže zhruba od začátku srpna do listopadu. Jarní část se zahajuje většinou začátkem března do června. Vrchol fyzické přípravy, tedy předsoutěžní období, začíná v červenci a v únoru.

3 METODIKA

Tato kvalifikační práce je převážně kompilačního charakteru. Základní metodou práce je analýza primárních zdrojů, získání a zpracování informací z literárních a elektronických zdrojů. Neobešel bych se bez využití mých vlastních rozhodcovských zkušeností. Jelikož rozhoduji utkání už 10 let, mohl jsem využít zkušenosti jak z oblasti teorie, tak praxe. Dále jsem čerpal z konzultací a rozhovorů s odborníky a z ověření praktické aplikace navrženého modelu ve vlastním tréninku.

4 PRAKTICKÁ ČÁST

Cílem praktické části je sestavit model měsíčního tréninkového cyklu v kontextu celoročního tréninku rozhodčího na úrovni výkonnostního fotbalu. Jelikož rozhodčí nejsou vrcholoví ani profesionální sportovci, je potřeba jim ukazovat směr, jak se zlepšovat v kondici a podávat tak lepší výkony na hracích plochách. Úkolem rozhodčích na hřišti je rozhodovat a řídit utkání. K tomu je zapotřebí dobrá fyzická připravenost, kterou rozhodčí docílí jen dobrým a kvalitním tréninkovým procesem. K výkonu funkce rozhodčího je třeba splnit několik požadavků. Jedním z nich je kontrola fyzické připravenosti. Čím vyšší soutěž chce rozhodčí rozhodovat, tím jsou na něho kladeny vyšší nároky, samozřejmě i v oblasti kondice.

4.1 Návrh modelu kondiční přípravy v měsíčním tréninkovém cyklu předsoutěžního období

Mezocyklus 6.2. 2023–5.3. 2023

V následující tabulce uvádím přehled obsahu jednotlivých tréninkových jednotek v mikrocyklech

Tabulka 4: Obsah mikrocyklů

1. Mikrocyklus	
6. – 12. 2. 2023	
PONDĚLÍ	Rozvoj rychlostních schopností, výbušnost
ÚTERÝ	Rozvoj rychlostní vytrvalosti
STŘEDA	Volno
ČTVRTEK	Rozvoj koordinačních schopností
PÁTEK	Rozvoj silových schopností
SOBOTA	Rozvoj vytrvalostních schopností
NEDĚLE	Volno
2. Mikrocyklus	

13. – 19. 2. 2023	
PONDĚLÍ	Rozvoj rychlostních schopností
ÚTERÝ	Rozvoj rychlostní vytrvalosti
STŘEDA	Volno
ČTVRTEK	Rozvoj rychlostní vytrvalosti
PÁTEK	Plavání
SOBOTA	Rozvoj vytrvalostních schopností
NEDĚLE	Volno
3. Mikrocyklus	
20. – 26. 2. 2023	
PONDĚLÍ	Rozvoj rychlostních schopností, výbušnost
ÚTERÝ	Rozvoj rychlostní vytrvalosti
STŘEDA	Volno
ČTVRTEK	Rozvoj koordinačních schopností, speciální vytrvalost
PÁTEK	Tempový trénink, rozvoj silových schopností
SOBOTA	Rozvoj vytrvalostních schopností
NEDĚLE	Volno
4. Mikrocyklus	
27. 2–5. 3. 2023	
PONDĚLÍ	Rozvoj rychlostních schopností
ÚTERÝ	Rozvoj rychlostní vytrvalosti
STŘEDA	Volno
ČTVRTEK	Rozvoj koordinačních schopností, minutové běhy

PÁTEK	Kolo + rozvoj silových schopností
SOBOTA	Rozvoj vytrvalostních schopností
NEDEŽLE	Volno

Zdroj: (vlastní zpracování, 2023)

Přehled obsahu tréninkových jednotek v mezocyklu

1. MIKROCYKLUS 6.-12. 2. 2023

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
PONDĚLÍ 6.2. 2023	Atletický ovál	65 min	Rozvoj rychlostních schopností, výbušnost

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 3krát 100 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Výskoky na bednu 10krát L, 10krát P 3-5 sérií • Tahač se závaží 10krát 30-40 m, na 80-90% intenzity Závaží 5-10 kg, interval odpočinku mezi běhy 2 min 	
Závěrečná část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyklusání mírnou intenzitou 6krát 200 m • Dynamický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
ÚTERÝ 7.2. 2023	Atletický ovál	75 min	Rozvoj rychlostní vytrvalosti

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 3krát 100 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • 1. série 4krát 400 m Čas 72-80 sekund Interval odpočinku 90 sekund • Odpočinek 3 min • 2. série 4krát 200 m Čas 34-37 sekund Interval odpočinku 110 sekund 	Každý jednotlivý běh cca na 80-90% intenzity
Závěrečná část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyklusání mírnou intenzitou 6krát 200 m • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
ČTVRTEK 9.2. 2023	Hrací plocha	65 min	Rozvoj koordinačních schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 3krát 100 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Starty z pohybu (pyramida) 5krát 20-30-40-30-20 m Chůze 10 m – sprint 10 m Běh stranou 10 m – sprint 20 m Běh pozadu 10 m – sprint 30 Běh bokem 10 m – sprint 20 m Běh pozadu 10 m – sprint 10 m • Střídání pohybu po 10 m Běh stranou P-klus-běh pozadu-sprint- sprint-běh pozadu-klus-běh stranou L- chůze Celé 4krát Interval odpočinku 90 sekund 	
Závěrečná část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyklusání mírnou intenzitou cca 800 m • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
PÁTEK 10.2. 2023	Posilovna	50 min	Rozvoj silových schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Dynamický strečink • Protahání horních končetin 	
Hlavní část	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Posilování s vlastní vahou <p>Forma kruhového tréninku Vzpor, kliky, výpady, plank, závěsný posilovací systém (TRX) Na každém stanovišti cca 1 min, počet opakování 6krát Interval odpočinku mezi opakováním 2 min</p>	
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
SOBOTA 11.2. 2023	Venkovní prostředí	60 min	Rozvoj vytrvalostních schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání cca 400 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Souvislý běh 6-10 km Maximální tepová frekvence 145 	
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Statický strečink 	

2. MIKROCYKLUS 13.-19. 2. 2023

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
PONDĚLÍ 13.2. 2023	Atletický ovál	75 min	Rozvoj rychlostních schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none">• Rozběhání 2krát 400 m volně• Běžecská abeceda• Mírnou intenzitou 3krát 100 m• Dynamický strečink	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none">• Kotníkové odrazy 15- 20krát Střídání L, P 3-5 sérií• 60 m, čas 9-10 sekund Meziklus 60 m 6-7 sérií Interval odpočinku 2 min	
Závěrečná část	15 min	<ul style="list-style-type: none">• Vyklusání mírnou intenzitou Cca 10 min• Statický strečink	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
ÚTERÝ 14.2. 2023	Atletický ovál	65 min	Rozvoj rychlostní vytrvalosti

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 3krát 100 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	35 min	<ul style="list-style-type: none"> • 200 m, čas 36-37 sekund <p>Meziklus 200 m</p> <p>3krát</p> <p>3-4 série</p> <p>Interval odpočinku 3 min</p>	
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyklusání mírnou intenzitou 800 m • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
ČTVRTEK 16.2. 2023	Hrací plocha	65 min	Rozvoj rychlostní vytrvalosti

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 3krát 100 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Uhlopříčky <p>Cvičení na hrací ploše</p> <p>Začátek běhu od rohového praporku – běh uhlopříčkou k dalšímu rohu – klus podél brankové čáry na druhou stranu – běh uhlopříčkou zpět k dalšímu rohovému praporku – chůze podél brankové čáry na druhou stranu</p> <p>Běhy na 70 % intenzity</p> <p>Celé 4krát</p> <p>3-4 série</p> <p>Interval odpočinku 3 min</p>	
Závěrečná část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyklusání mírnou intenzitou Cca 10 min • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DĚLKA TJ	CÍL
PÁTEK 17.2. 2023	Plavecký bazén	60 min	Změna pohybu, regenerace

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Dynamický strečink • Rozplavání cca 100 m 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyplavání v mírném tempu 1-3 km 	Způsob prsa, kraul
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DĚLKA TJ	CÍL
SOBOTA 18.2. 2023	Rovný venkovní terén	60 min	Rozvoj vytrvalostních schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání cca 400 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Fartlek Střídání tempa 5-7 km 	100 m běh s intenzitou na 60 %, 50 m běh s intenzitou na 80 %
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Statický strečink 	

3. MIKROCYKLUS 20.2.-26.2. 2023

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
PONDĚLÍ 20.2. 2023	Rovný venkovní terén, kopcovitý terén	75 min	Rozvoj rychlostních schopností, výbušnost

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání cca 10 min mírným tempem • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 3krát 100 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Polohové starty 6krát 30-40 m Střídat startovací polohy (z kliku, vzporu, otočky, čelem vzad atd.) Interval odpočinku 2 min • Výběhy do kopcovitého terénu 10-15krát 30-60 m Interval odpočinku podle délky 2-3 min 	<p>Na 90-95 % intenzity</p> <p>Na 80-90 % intenzity</p>
Závěrečná část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Delší vyklusání cca 10 min • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
ÚTERÝ 21.2. 2023	Atletická dráha	70 min	Rozvoj rychlostní vytrvalosti

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 3krát 100 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Stupňovaný běh přes mety Mety za sebou od menšího kroku postupně k protaženému kroku 8krát • 4krát 100 m Čas 17-19 sekund Meziklus 100 m 5-6 sérií Interval odpočinku 3 min 	Začínáme na 2 stopy-postupně prodlužujeme vždy o 2 stopy
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyklusání 800 m • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
ČTVRTEK 23.2. 2023	Hrací plocha	75 min	Rozvoj koordinačních schopností, speciální vytrvalost

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 3krát 80 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinační žebřík Střídání šlápnutí L a P nohy do žebříku, snožmo atd. 6krát po 2 sériích • Speciální vytrvalost Pro AR–45 m tam + 45 m zpět-5krát, 2 série Na 90 % intenzity, interval odpočinku mezi běhy 30 sekund, interval odpočinku mezi sériemi 3 min Pro R–80 m tam + 80 m zpět-4krát, 2 série Na 80 % intenzity, interval odpočinku mezi běhy 30 sekund, interval odpočinku mezi sériemi 3 min 	Můžeme si vybrat, zdali TJ pro R nebo AR
Závěrečná část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyklusání 800 m • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
PÁTEK 24.2. 2023	Atletická dráha Posilovna	80 min	Rozvoj rychlostní vytrvalosti, rozvoj silových schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 500 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 2krát 80 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	50 min	<ul style="list-style-type: none"> • Tempový běh 40 sekund běh středním tempem 40 sekund chůze 5krát 2 série Interval odpočinku mezi sériemi 3 min • Vyklusání 800 m • Posilovna, zesílení středu těla Plank na předloktích, zanožování jedné nohy, střídání L, P, 1 min Plank na předloktí na boku, vyšší dolní končetina se zvedá, 10krát L, 10krát P Sedy lehy – přímo, do stran, 20krát Každé cvičení opakujeme 4krát 	
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
SOBOTA 25.2. 2023	Venkovní terén	65 min	Rozvoj vytrvalostních schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 10 min volně • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Běh v terénu <p>Souvislý běh 8 km</p> <p>Maximální tepová frekvence 145</p>	
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Statický strečink 	

4. MIKROCYKLUS 27.2. – 5.3. 2023

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
PONDĚLÍ 27.2. 2023	Atletická dráha	75 min	Rozvoj rychlostních schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 3krát 100 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Běh přes mety Přeběhnutí met s vysokou frekvencí 5,5-6,5 stopy mezi metami 6krát • Rozložené úseky 30 m rychlé tempo na 80-90 % intenzity 30 m mírné tempo na 70 % intenzity 30 m rychlé tempo na 80-90 % intenzity Celkem 90 m, zpět mírné vyklusání 4krát po 5 sériích Interval odpočinku mezi sériemi 2-3 min 	Práce paží, zvedat kolena
Závěrečná část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyběhání – 6krát 100 m na 70 % intenzity, mezi běhy chůze 100 m • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
ÚTERÝ 28.2. 2023	Kopcovitý terén	55 min	Rozvoj rychlostní vytrvalosti

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Mírnou intenzitou 3krát 100 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Výběhy do kopcovitého terénu 100–120 m na 70 % intenzity 4krát Zpět dolů chůze 3-4 série Interval odpočinku 3 min 	
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyběhání – 6krát 100 m na 70 % intenzity • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
ČTVRTEK 2.3. 2023	Hrací plocha	70 min	Rozvoj koordinačních schopností, rozvoj vytrvalostních schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 2krát 400 m volně • Běžecská abeceda • Mírnou intenzitou 2krát 80 m • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Cvičení na koordinaci 50 m chůze-běh střední intenzitou-klus-běh P stranou – běh střední intenzitou-klus 50 m chůze – běh střední intenzitou-klus-běh L stranou – běh střední intenzitou-klus Celkem 100 m, 5krát Interval odpočinku 90 sekund • Minutové běhy 1 min – běh na 80 % intenzity 30 sekund mírný klus 10 opakování 	Střídání pohybu vždy po 10 m
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Vyklusání 800 m • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
PÁTEK 3.3. 2023	Posilovna	80 min	Rozvoj silových schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	30 min	<ul style="list-style-type: none"> • Kolo 20-30 min, nízkou intenzitou (zahřátí) • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Posilovna Leg press cca 15 kg, 20krát Švihadlo 1 min volně Výstupy na bedny (schody), 15 L, 15 P Kliky na závěsném posilovacím systému (TRX), 20krát Činky, biceps, váha max 10 kg, 10 L, 10 P Plank 1 min Dřepy s osou, 15krát Celé opakujeme 5krát 	
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Statický strečink 	

DATUM	PROSTŘEDÍ	DÉLKA TJ	CÍL
SOBOTA 4.3. 2023	Venkovní terén	65 min	Rozvoj vytrvalostních schopností

ČÁST TJ	ČAS	OBSAH	POZNÁMKA
Úvodní část	15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Rozběhání 10 min volně • Dynamický strečink 	
Hlavní část	40 min	<ul style="list-style-type: none"> • Souvislý běh 8-10 km Maximální tepová frekvence 145 	
Závěrečná část	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Statický strečink 	

5 DISKUSE

Na zpracování modelu měsíčního tréninkového cyklu jsem využíval primárně knihu Výkon a trénink ve sportu od Dovalila (2002). Díky této knize jsem se dokázal orientovat ve fungování jednotlivých tréninkových cyklů, které mi pomohly k základnímu sestavení jednotlivých mikrocyklů.

Pro tvorbu modelu jsem čerpal informace z rozhovorů a diskusí s FIFA fitness instruktory rozhodčích Janem Hanzlem a Miroslavem Dudou. Jelikož jsme společně prošli několika tréninkovými jednotkami, byla spolupráce pozitivní a plodná pro vytvoření mého modelu.

Dále jsem model vytvářel pomocí svých vlastních zkušeností. V mé desetileté kariéře se posledních 5 let připravuji na fyzické testy a na začátek sezony v oblasti kondice. Pro model jsem tak mohl čerpat z tréninkových jednotek, kterými jsem sám prošel.

Aplikací modelu v praxi může rozhodčí dosáhnout lepších výsledků, a to jak při fyzických prověrkách, tak na hracích plochách při utkání. Toto jsem si společně s několika svými kolegy několikrát vyzkoušel. Když některý kolega prošel celým modelem nebo alespoň částí, byl vidět pozitivní progres na jeho kondiční úrovni.

Na základě průběžného ověřování modelu ve vlastní tréninkové praxi jsem došel k závěru, že bude lepší rozhodčím výkonnostní úrovně prokládat tréninkové jednotky různým zpestřením, například plavání nebo cyklistika. Na začátku přípravy modelu jsem si kladal otázku, jestli nebude model náročný pro rozhodčí ve výkonnostním fotbale. Z osobní zkušenosti dokážu říct, že se model dá splnit bez problému.

Z informací od FIFA fitness instruktorů rozhodčích se některé tréninkové jednotky rovnají úrovni profesionálních rozhodčích. Rozhodčí nižších soutěží si tak mohou vyzkoušet i kondiční trénink rozhodčího na profesionální úrovni.

S problémy při sestavování modelu jsem se nesešel. Bylo spíše obtížné modifikovat tréninkové jednotky pro rozhodčí nižších soutěží a celkově naplánovat určité mikrocykly, které by rozhodčím na výkonnostní úrovni vyhovovaly.

Myslím si, že model může posloužit jako instrukční materiál pro rozhodčí z programu Talent-mentor. Jelikož jsem v tomto programu zařazen, mohu potvrdit, že jestli má

rozhodčí (talent) problém s kondicí, může se díky tomuto modelu lépe orientovat v sestavování tréninkových jednotek, a tím pádem se zlepšovat v kondici.

Pokud bude model dobře zpracován, jsem připraven tuto práci poskytnout Komisi rozhodčích PKFS a Komisi rozhodčích OFS Plzeň-město. Se všemi členy komisí se dobře znám a doufám, že model může být prospěšný pro rozhodčí, kteří spadají pod tyto komise rozhodčích.

6 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit model kondiční přípravy v měsíčním tréninkovém cyklu předsoutěžního období. Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V teoretické části problému jsou sepsána základní pravidla a základní rozdělení soutěží v dospělém fotbale. Dále se v práci věnuji předpokladům a podmínkám pro funkci rozhodčího a jeho licenční kategorizaci. Teoretická část práce se dotýká i teoreticko-taktické přípravy rozhodčího, kde se věnuji rozdělení přestupků a programu Talent-mentor. Kondiční příprava se zaměřuje na fyzické prověrky rozhodčích a rozcvičení před utkáním, psychosociální příprava rozhodčího se zaměřuje na pozornost, stres, agresi a motivaci. Posledním bodem teorie je struktura celoročního tréninkového cyklu, cyklus specifikuji do oblasti fotbalových soutěží, tedy do cyklu fotbalových rozhodčích.

V praktické části píšou o samotném modelu. Vybral jsem si pro práci mezocyklus v předsoutěžním období. Je zde popsána ukázka, jak by měla vypadat příprava rozhodčího na výkonnostní úrovni nebo rozhodčího, který se chce v kondici celkově zlepšit. Popisuji plán od 1. do 4. mikrocyklu, tedy od pondělí do neděle. Pozornost je věnována rozvoji rychlosti, rychlostní vytrvalosti, síly, koordinace, speciální vytrvalosti.

Model slouží jako informační materiál pro rozhodčí, kteří si nejsou jisti tréninkovým plánem a neví, jak by měl tréninkový proces vypadat. Práce je celkově vhodná pro začínající rozhodčí, kteří se tolik neorientují v teorii a celkově v kondiční přípravě. Práce může sloužit rozhodčím výkonnostního fotbalu. Domnívám se, že model může být přínosný a mohl by rozhodčí inspirovat k sestavení vlastního modelu. Díky vlastní zkušenosti s tímto modelem můžu potvrdit celkovou efektivitu daných tréninkových jednotek.

7 RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá tréninkovým mezocyklem fotbalového rozhodčího na úrovni výkonnostního fotbalu v kontextu ročního makrocyklu. V teoretické části jsou popsány základní pravidla fotbalu, přehled soutěží a předpoklady pro funkci rozhodčího. Pozornost je věnována komplexní přípravě osobnosti rozhodčího, zdůrazněna je psychosociální, teoretická, taktická a kondiční příprava na utkání. Dále je zde uvedena periodizace celoročního tréninkového cyklu. V praktické části je navržen model kondiční přípravy v měsíčním tréninkovém cyklu předsoutěžního období. Předpokládám, že model by mohl být využit jako studijní materiál pro rozhodčí výkonnostního fotbalu. Obsah tréninkových jednotek je chronologicky rozpracován dle jednotlivých tréninkových mikrocyklů.

Klíčová slova: fotbal; rozhodčí; model mezocyklu.

The bachelor thesis deals with the training mesocycle of a football referee at the level of fifth, fourth and third league in the context of the annual macrocycle. Theoretical part describing the basic rules of soccer an overview of competitions and the prerequisites for being a referee. There is the comprehensive preparation of the referee's personality, emphasizing, psychosocial, theoretical, tactical and fitness preparation for the matches. Furthermore the periodization of the year-long training cycle is presented. Practical part proposing a model of fitness preparation in the monthly training pre-competition cycle. I assume the model could be used as a study material for fifth, fourth and third league referees. The content of the training units is chronologically elaborated according to the individual training microcycles.

Key words: football; referee; mesocycle model.

SEZNAM POUŽITÝCH TABULEK

Tabulka 1: Sazebník odměn rozhodčích.....	16
Tabulka 2: Limity sprintů	24
Tabulka 3: Limity intervalových běhů.....	25
Tabulka 4: Obsah mikrocyklů.....	34

SEZNAM POUŽITÝCH OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Opakovaný sprint	23
Obrázek 2: Intervalový test.....	25
Obrázek 3: Dimenze zaměření pozornosti.....	27

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

4R – Čtvrtý rozhodčí

AR – Asistent rozhodčího

ČDŽ – Česká divize žen

ČFL – Česká fotbalová liga

ČFLŽ – Česká fotbalová liga žen

DFA – Delegát fotbalové asociace

FAČR – Fotbalová asociace České republiky

FIFA – Mezinárodní federace fotbalových asociací

FIR – Fitness instruktor rozhodčích

KFS – Krajský fotbalový svaz

KFŽ – Komise fotbalu žen

MSDŽ – Moravskoslezská divize žen

MSFL – Moravskoslezská fotbalová liga

MSLŽ – Moravskoslezská liga žen

OFS – Okresní fotbalový svaz

OT – Osobní trest

PFS – Pražský fotbalový svaz

PK – Pokutový kop

PKFS – Plzeňský krajský fotbalový svaz

PÚ – Pokutové území

PVK – Přímý volný kop

R – Rozhodčí

ŘKČ – Řídící komise pro Čechy

ŘKM – Řídící komise pro Moravu

STK FŽ – Sportovně technická komise fotbalu žen

TJ – Tréninková jednotka

UEFA – Unie evropských fotbalových asociací

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ATKINSON, Rita L. Psychologie. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8640-3.
- BESWICK, Bill. Zaostřeno na fotbal. Praha: Mladá fronta, 2014. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3162-2.
- BUKAČ, Luděk. komprehenzivní pohled na utkání, trénink a rozvoj individuálního herního výkonu. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-703-3896-2.
- CARRINGTON, Stuart. Blowing zhe whistle: The Psychology of Football Refereeing. Oakamoor, England: Dark River, 2019. ISBN 978-1-911121-62-6.
- ČERNOHORSKÝ, Ivan. Hlava, největší (ne)přítel člověka. 2. rozšířené vydání. Brno: Tribun EU, 2020. Knihovnicka.cz. ISBN 978-80-263-1590-2.
- DOVALIL, Josef. Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-703-3760-5.
- FIFA, Fédération Internationale de Football Association. Fitness Tests for Match Officials 2020. Fifa.com [online]. Switzerland, 2020, 2020 [cit. 2023-04-13]. Dostupné z: <https://digitalhub.fifa.com/m/5d3e74e8494aa260/original/xfxvp6qbo2lcvjq51vh-pdf.pdf>
- GOLEMAN, Daniel. Pozornost: skrytá cesta k dokonalosti. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-94-3.
- KUREŠ, Jiří. Pravidla fotbalu: platná od 2022. 4173. Praha: Olympia, 2022. ISBN 978-80-7376-647-4.
- LANGER, František. Atletika 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-1785-1.
- MIKŠÍK, Oldřich. Hromadné psychické jevy: (psychologie hromadného chování). Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0930-4.
- MITÁŠ, Václav. Management utkání: technika řízení utkání ve fotbalu. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6236-8.
- NAPIER, Chris. Běh z pohledu anatomie: pochopte fungování těla pro lepší a účinnější cvičení. Praha: Euromedia Group, 2022. Esence. ISBN 978-80-242-8402-6.
- PINK, Daniel H. Pohon: překvapivá pravda o tom, co nás motivuje! Olomouc: ANAG, 2011. ISBN 978-80-7263-671-6.
- Pravidlová komise FAČR. POKYNY K POPISU PŘESTUPKŮ: Metodický pokyn č. 02-2022 [online]. Praha: FAČR, 2022 [cit. 2023-01-27]. Dostupné z: <https://rozhodci.fotbal.cz/ke-stazeni/p15>

ŘÁD ROZHODČÍCH A DELEGÁTŮ FOTBALOVÉ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIKY. In: FOTBAL.CZ [online]. Praha: © eSports.cz, 2022, 2022 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://facr.fotbal.cz/novelizace-radu-rozhodcich-a-delegatu-facr/a16762>

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.

SOUTĚŽNÍ ŘÁD FOTBALOVÉ ASOCIACE ČESKÉ REPUBLIK. In: FOTBAL.CZ [online]. Praha: © eSports.cz, 2022, 2020 [cit. 2023-01-31]. Dostupné z: <https://facr.fotbal.cz/uredni-deska-predpisy/267?category=1>