

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra sportovních her



Typologie účastníků utkání v ledním hokeji

Bakalářská práce

Vedoucí práce:
Ing. Vladimír Mana

Vypracoval:
Petr Karpíšek

Brno 2014

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně a na základě literatury a pramenů uvedených v použitých zdrojích.

V Brně dne

Podpis:

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Ing. Vladimíru Manovi za odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při vypracování bakalářské práce.

Obsah

Úvod	6
1. Charakteristika ledního hokeje	7
1.1 Historie ledního hokeje	7
1.1.1 Předchůdci hokeje	7
1.1.2 Vznik ledního hokeje	8
2. Psychologie sportu	9
2.1 Typologie osobnosti	10
2.2 Psychotyp a somatotyp	12
2.3 Problémový sportovec	14
3. Účastníci utkání	15
3.1 Hráči	15
3.1.1 Antropometrický profil hráčů dle postu při hře	16
3.1.2 Projevy agrese v utkání	17
3.1.3 Typologie osobnosti a agrese	18
3.2 Trenér	19
3.2.1 Osobnost trenéra a typologie trenérů	20
3.2.2 Činnost trenéra a jeho trenérská role	22
3.2.3 Vzdělání trenérů ledního hokeje	23
3.3 Rozhodčí	24
3.3.1 Druhy a systémy rozhodčích	26
3.3.2 Příprava na utkání	27
3.3.3 Řízení utkání	28
3.4 Diváci	29

3.4.1 Psychologické aspekty sportovního diváctví	29
3.4.2 Divácká agrese	30
3.4.3 Sociální normy chování diváků.....	31
3.4.4 Hromadné chování sportovních diváků.....	32
4. Praktická část.....	34
4.1 Cíle práce.....	34
4.2 Úkoly práce	34
5. Metodika práce.....	35
5.1 Použité metody	35
5.1.1 Test temperamentu	35
5.1.2 Osobnostní dotazník.....	36
5.2 Průběh šetření a interpretace dat	36
5.3 Popis zkoumaného souboru.....	36
6. Výsledky práce.....	38
7. Závěr.....	54
Seznam použité literatury	55
Seznam příloh.....	57
Resumé	61
Summary	61

Úvod

Tématem bakalářské práce je typologie účastníků utkání v ledním hokeji. Typologie je zobecňující vědecká metoda, která se pokouší setřídít vybrané jevy podle podobných znaků. V této bakalářské práci se budeme zabývat typologií z hlediska psychologie.

Práce je rozdělena do dvou částí teoretické a praktické. V první části se seznámíme s charakteristikou ledního hokeje a podrobněji si představíme jednotlivé účastníky utkání (hráče, trenéry, rozhodčí a diváky).

Praktická část je zaměřena na rozhodčí ledního hokeje a na zjišťování druhu jejich temperamentu. Na základě získaných informací o typu temperamentu osobnosti a prostudování odborné literatury se v praktické části budeme také věnovat návržení správného psychologického tréninku pro rozhodčí.

Na rozhodčí ledního hokeje je při jeho činnosti na ledové ploše vytvářen velký psychický tlak. Nezvládnutí tohoto tlaku je častým důvodem chybovosti v rozhodování během utkání a mnohé rozhodčí míra psychické náročnosti vede i k ukončení kariéry. Výsledky této práce rozhodčím představí možnosti jak psychiku lépe připravovat a trénovat. Vyšší psychická odolnost umožní rozhodčím ledního hokeje předvádět kvalitnější výkony při řízení utkání a také bude mít pozitivní vliv na zvládání krizových situací v civilním životě.

1. Charakteristika ledního hokeje

„Lední hokej je sportovní hra branková, jejíž děj se odehrává na lední ploše a je tvořen činností všech hráčů, zaměřenou celkově na útok nebo obranu a jejímž cílem je, aby bruslicí hráči vstřelili kotouč, vedený hokejovou holí do branky soupeřů“ (Kostka, 1984, str. 9).

Lední hokej je právem považován za nejrychlejší kolektivní hru na světě a prošel si dlouhým a velmi dynamickým vývojem, který neustále pokračuje. I díky nově vyvinutým technologiím, které se používají na výrobu výstroje hráčů, různých prvků kluziště (mantinely, tvrzené sklo...) a zavedení videosystému se lední hokej neustále zrychluje, zpřesňuje a stává se více bezpečným sportem, než byl v dobách jeho vzniku.

1.1 Historie ledního hokeje

Za kolébku ledního hokeje je považována Kanada, kde se jako první objevila varianta hry hraná s hokejkami a předchůdcem puku. Zrodil se ale především díky Angličanům, kteří tuto zemi po léta spravovali. Vojáci, kteří pravidelně přimlouvali do kanadských pevností, si s sebou brali pro ukrácení volných chvil levné holandské brusle. U vojáků byl ve velké oblibě pozemní hokej a v Kanadě si to jej mohli vyzkoušet na ledě. Existovalo a i ještě stále existuje mnoho her, které mají s hokejem společné rysy.

1.1.1 Předchůdci hokeje

Hurling – vznik v Irsku. Hrál 15 proti 15 hráčům bez brankářů na hřišti velikosti 125,5 m x 73m. Používal se gumový míč, obšitý kůží a ohnutá hůl dlouhá 91 cm. Branky 6,4 m široké, 4,8 m vysoké, v polovině výšky rozdělené břevnem. Zásah pod břevno byl za tři body a nad břevno za jeden bod. V současnosti se jedná o irský národní sport, který má delší historii než Irsko samotné. (Gut & Vlk, 1990)

Shinney (Shinty) – původem galská hra, která se rozšířila v polovině 19. století do Kanady. Hrál se s míčkem a holemi ohnutými do pravého úhlu. Počet hráčů byl libovolný. Hra se těšila velké popularitě a pro nástup hokeje měla zásadní význam. (Gut & Vlk, 1990)

Bandy hokej – vznikl v Anglii kolem roku 1827, jednalo se o hokej na ledě s míčkem a ohnutou holí (bandy = křivý), nyní v bandy hokeji proti sobě nastupují dva týmy po jedenácti hráčích. Hřiště může mít rozměry 46m – 65m na šířku a 90m – 100m na délku. (Gut & Vlk, 1990)

1.1.2 Vznik ledního hokeje

Základy organizovaného ledního hokeje položil až v roce 1878 montrealský student W. F. Robertson tím, že sjednotil pravidla hry. Vycházel z pravidel anglického pozemního bandy, která přizpůsobil hře na ledě. První zápas podle těchto pravidel byl sehrán o rok později mezi týmy studentů McGill University v Montrealu. To byl signál k prudkému rozmachu hokeje na celém území Kanady. Největší vliv na šíření hokeje v Kanadě měli vojáci. Hra putovala všude s jejich posádkami a ve všech provinciích se setkávala s velkým ohlasem. Kanadčané považovali lední hokej za svoji národní hru od roku 1890. (Gut & Prchal, 2008)

V Evropě se začal hrát lední hokej začátkem 20. století ve Velké Británii, Francii, Belgii, Švýcarsku a v Čechách. Tyto země založily v roce 1908 LIGH (Mezinárodní federaci ledního hokeje). V roce 1909 v Chamonix prohráli reprezentanti Čech svůj první historický zápas s Francií 1:8. Prvního úspěchu se dočkali v roce 1911 na druhém mistrovství Evropy, kdy získali titul mistrů Evropy. V roce 1929 jsme získali již sedmý titul mistrů Evropy a také bylo rozhodnuto o výstavbě prvního zimního stadionu na pražské Štvanici. K slavnostnímu otevření došlo v roce 1932, což vytvořilo podmínky pro konání prvního MS a ME v Čechách, a to v roce 1933 v Praze i s účastí zámořských mužstev Kanady a USA. Obliba ledního hokeje dosáhla takové výše, že ČSR měla v roce 1938 nejvyšší počet klubů ledního hokeje v Evropě a to 361. (Stránský, 1999)

2. Psychologie sportu

„Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka.“ (Slepička, Hošek, & Hátlová, Psychologie sportu, 2009, str. 19)

Tradiční kritéria pro třídění sportů jsou podle času, prostředí, počtu lidí a organizační povahy. Z psychologického hlediska sporty třídíme na (Kodým, 1970):

Senzoricko - koncentrační: vysoké nároky na koordinaci pohybů v závislosti na rychlém a přesném vnímání podmínek sportovní činnosti. Jemná koordinace typu „oko – ruka“ (golf, šachy, šipky, sportovní střelba aj.).

Funkčně mobilizační: vysoké nároky na mobilizaci energetických funkcí sportovce. Sportovec musí napnout veškeré úsilí (svalové) pro dosažení nejlepšího výkonu, jedná se o opakování téhož pohybu (plavání, běh, veslování, atletické skoky, hody, vrhy aj.).

Esteticko – koordinační: důraz na ladné provedení pohybů, smysl pro rytmus, rovnováhu a orientaci v prostoru. Vysoká úroveň flexibility a svalové koordinace. Zpravidla je posuzován umělecký dojem sportovcova vystoupení (krasobruslení, gymnastika, skoky do vody aj.).

Rizikové a technické: do výkonu se promítá úroveň ovládaného technického zařízení. Je zde velké riziko zranění či smrti (automobilismus, jachting, sjezdové lyžování, boby, parašutismus aj.).

Heuristicko - individuální: jednotlivec musí vyvinout maximální úsilí a svými schopnostmi, dovednostmi a pomocí své techniky a taktiky překonává odpor soupeře buď v přímém kontaktu, nebo prostřednictvím náčiní (stolní tenis, judo, karate, box, šerm, badminton aj.).

Heuristicko - kolektivní: patří sem velmi oblíbená oblast sportovních her. Velmi důležité je předvídání (anticipace) následných dějů a tvořivé řešení

vyskytujících se problémových úloh (heuristika). Tým svými schopnostmi, dovednostmi, pomocí taktiky a techniky se snaží překonat další tým (lední hokej, fotbal, házená aj.).

2.1 Typologie osobnosti

„Osobnost je individualizovaný systém (integrace) psychických procesů, stavů a vlastností, které vznikají jednak socializací (působením výchovy a prostředí), jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka a determinují a řídí předmětné činnosti jedince, jeho sociální styky a duchovní vztahy“ (Smékal, 2004, str. 27).

Lidé si od pradávna všimli, že jedinci reagují na podněty různě, ale charakteristicky. Snaha zařadit lidi do určitých typů vedla k vytvoření typologií osobnosti. První z nich a dodnes stále používaná je Hippokratova typologie temperamentu. Definoval 4 základní tělní tekutiny: sanquis (krev), cholé (žluč), melancholé (černá žluč) a flegma (sliz). Nadbytek některé z těchto životních šťáv ovlivňuje temperament člověka. (Štefanovič, 1986)

Hippokrates tak rozlišuje 4 druhy temperamentu (Plháková, 2007):

Sangvinik (krev) – hlavní hodnotu představuje úspěch. Projevuje se především přiměřenou reaktivitou, na slabé podněty reaguje slabě, na silné silně. Rychle u něj doznívají zážitky a rychle mění zaměření. Je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud nestálý a lehkovážný, vesele laděný, optimistický, jeho prožitky jsou spíše mělké a stejně tak i jeho city. Silná stránka: jednání předchází hodně přemýšlení, obezřetnost, předvídavost, improvizální schopnosti. Slabá stránka: egoismus, manipulativnost, vypočítavost.

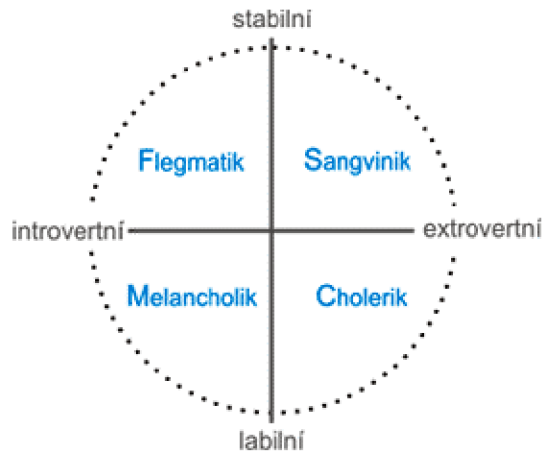
Flegmatik (sliz; hlen) – jeho hlavní hodnotou je řád. Je emočně vyrovnaný, navenek se jeví jako lhostejný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, vykazuje stálost a spokojenost, klid až a chladnokrevnost či apatii, hlubší vztahy má jen k vybraným osobám. Je spíše pasivní a bez velkých životních ambicí a požadavků, nemá rád změny a pohybově je spíše úsporný. Silná stránka:

cílevědomost, pevnost rozhodnutí, z neúspěchu se rychle vzpamatuje. Slabá stránka: stále si stojí za svým prvním rozhodnutím - nemění svoje plány.

Melancholik (černá žluč) – hlavní hodnota je intimita. Vyznačuje se hlubokými prožitky a spíše smutným laděním, pesimismem a strachem z budoucnosti. Život je pro něj často obtížný, usiluje o klid a nesnáší vypjaté situace, vzruchy, hlučnost, jeho city jsou trvalé, ale jejich intenzita se neprojevuje navenek, žije spíše vnitřně. Těžce navazuje kontakty. Vztahy, které naváže, jsou trvalé a hluboké. Silná stránka: ochota, serióznost, sebeovládání, morálka. Slabá stránka: nespokojenost (neví, co chce), nešikovnost (chybí sebejistota).

Cholerik (žluč) – akce je pro něj hlavní hodnotou. Je silně vzrušivý a neustále v pohybu, má sklon k výbuchům hněvu a k agresi, těžko se ovládá a reaguje často impulzivně, nerozvázně, je netrpělivý, panovačný, vyžaduje často od jiných ústupky, je egocentrický, soužití s ním je obtížné. Emočně je labilní, city jsou u něho vyvolány snadno, navenek reaguje rychle, silně, často bez zábran. Silná stránka: drzost, moment překvapení, v životě o ničem nepochybuje. Slabá stránka: nedostatek trpělivosti, neopatrnost, působí jako bojovník.

Německo-britský psycholog Hans Eysenck (1916 - 1997) zkoumal nervové soustavy a v jistém smyslu potvrdil Hippokrata, když použil 4 typy temperamentu (sangvinik, cholerik, melancholik, flegmatik), a to tak, že je dal do souvislosti s emoční stabilitou, labilitou a Jungovou introverzí, extroverzí (obr. 1). (Drapela, 2011)



Obr. 1 Eeysenckova typologie osobnosti

- **Labilita**- člověk je neklidný, vzrušivý, podléhá střídání nálad, kolísavý v sebehodnocení a soudech. Hůře se soustředí, má problémy se rozhodovat. Trpí pocity úzkosti a vnitřního napětí.
- **Stabilita** -je optimální míra proměnlivosti.
- **Extroverze** – člověk je družný, aktivní, optimistický, sebevědomí, nedostatečně plánuje, má hodně přátel. Jeho postoj je pozitivní.
- **Introverze** – člověk uzavřený, zásadový, přemýšlivý, má méně přátel, kritický, pesimistický, má potíže s jednáním s lidmi. (Drapela, 2011)

2.2 Psychotyp a somatotyp

Psychiatr Kretschmer si už na začátku 20. století všiml souvislostí mezi diagnózou pacientů a jejich tělesnými tvary. Podrobil tyto vztahy výzkumu a výsledkem byla typologie tělesné konstituce a typy psychických vlastností. Názvy tělesných typů se dodnes používají: pyknik – tlouštík, astenik (leptosom) – křehký, hubený, a atletický typ pro člověka svalnatého. (Říčan, 2010)

K tomu přiřadil Kretschmer převažující osobnostní vlastnost:

- **pyknici** – cyklotýmie,
- **astenici** – schizotýmie,
- **atletický typ** – viskozita.

Cyklotýmie je vlastnost velmi blízká rozšířenějšímu názvu extraverte (společenskost, otevřenost, oblíbenost zdvořilostních rituálů...). Schizotýmie je naopak podobná introverzi (samotářství, bohatá fantazie apod.). Pojem viskózní osobnost se příliš neujal, původně byl spojován s oblastí rozvinutých volných vlastností (ulpívavost). (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009)

Kretchmerova morfologická teorie temperamentu má řadu kritiků. Nejvážnější zpochybnění spočívá v absenci empirických dat a měření, o které by se tato odvážná teorie rádně opřela.

Nedostatek Kretchmerovy teorie se snažil odstranit Američan William Sheldon, když podobnou konstituční teorii doplnil o statistická měření. Jeho teorie temperamentu se opírá o měření již od počátečního stanovení jednotlivých tělesných typů. Fotografoval těla 4000 posluchačů Harwardovy univerzity, a to zepředu, zezadu i ze stran. Na základě těchto fotografií pak rozřadil konstitučně podobné typy do 3 skupin podle toho, jestli převažuje tuk, svalstvo nebo nervová soustava. (Sheldon, 1940)

Druhy somatotypů (Dylevský, 2009):

- **Endomorfní** - člověk podsadité postavy se sklonem k ukládání podkožního tuku. Silné a těžké kosti. Snadno nabírá hmotnost, má však problém s vyrýsováním svalstva.
- **Mezomorfní** - od přírody svalnatá až atletická postava. Široká ramena, klenutý hrudník, úzký pas. Má přirozenou velkou sílu. Svaly jsou velké a zároveň vyrýsované.
- **Ektomorfní** - dlouhé a tenké kosti, plochý hrudník, úzká ramena, prakticky bez podkožního tuku. Problém s nabíráním hmotnosti, rychlý metabolismus.

Zároveň podrobil studenty psychologickému výzkumu (dotazníku), na základě kterého si vytvořil skupiny dle rozdílného temperamentu. Tato měření následně podrobil statistickému posouzení a v některých případech dosáhl velmi výrazné korelace. (Sheldon, 1940)

Vzhledem k tomu, že se ve sportech se setkáváme s vyhraněnými somatotypy, mohou být tyto typologie inspirativní. Ukazuje se, že ve sportech s výraznou endomorfní komponentou (vrhači, zápasníci, vzpěrači) se s větší pravděpodobností objevují prvky dobrosrdečnosti, veselí, sociability, kamarádství a žoviálnosti, což by potvrzovalo větší výskyt cyklotymie. Ve sportech, kde se předpokládá větší výskyt ektomorfie, např. u běžců - vytrvalců jsou daleko častější projevy schizotymie. Mezomorfie je ve sportovní oblasti častým jevem. Bývá spojována s vyšším výskytem silových řešení a agresivních tendencí v chování. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009)

2.3 Problémový sportovec

Zmínka o problémových sportovcích je začleněna hlavně proto, že ve sportovní praxi se často prosazují mimořádné osobnosti sportovců, někdy ne zcela v souladu s představou harmonicky rozvinutých osobností. Proto je potřeba na výskyt problémových jedinců předem upozornit. V rámci výzkumu osobnosti vrcholových sportovců se vyvinula sportovní personologie, týkající se problémových sportovců (Hošek & Macák, 1989):

- **Těžko trénovatelný sportovec** – má svou hlavu, vzpírá se trenérovi, kritizuje program, argumentuje jinými autoritami, dostává se do kompetenčních sporů.
- **Egocentrický sportovec** – má výrazné autistické myšlení a skon k primadonství. Je dominantní, žárlivý a těžko snáší prohru.
- **Úzkostný a labilní sportovec** -se sklonem k nervozitě. Výkonnost může ostře kolísat. Je to typický „selhávač“ ve vyhrocených situacích.

Kromě toho může být ještě řada drobnějších problémů jako simulující sportovec (často ve fotbale), uzavřený sportovec, sportovec se strachem z úspěchu, sportovec, který je často zraněn aj. (Hošek & Macák, 1989)

3. Účastníci utkání

V této kapitole se blíže seznámíme s jednotlivými účastníky utkání v ledním hokeji a se způsobem jakým na sebe vzájemně působí a ovlivňují se.

3.1 Hráči

Nejdůležitější aktéři sportovního utkání. Na jejich výkony se přicházejí podívat diváci přímo na zimní stadion nebo zasedají k televizním obrazovkám. V mnoha městech kde má lední hokej silnou tradici, jsou nejlepší hráči domácího týmu považováni za celebrity a objevují se na billboardech, v televizních reklamách a v jiných různých médiích. Hráči se také často účastní charitativních akcí a jsou vzory pro mládež. Maximální počet hráčů na soupisce mužstva při utkání je 20 hráčů a dva brankáři.

Největší šanci se prosadit ve vrcholovém hokeji mají hráči, kteří jsou velmi energičtí, soutěživý, bojovní, týmový, mají vysokou psychickou odolnost vůči vnitřním a vnějším podmětům a v neposlední řadě musí mít dostatečné štěstí. Od hráče ledního hokeje se vyžaduje sebeovládání, píle, odhodlání, vysoká trénovanost, profesionalita, kladné morální a volní vlastnosti. Pro hráče ledního hokeje je také velmi důležitý soubor obratnostních, vytrvalostních, silových a rychlostních schopností. (Kostka, 1984)

Míra **obratnostních schopností** musí být taková, aby hokejista zvládl bruslení a práci s holí a pukem, bruslení vpřed, vzad, překládání, obraty, zastavení, nejrůznější změny směru pohybu, umění vyhnout se protihráčům, najít si volný prostor na hrací ploše, objet s kotoučem soupeře a bojovat o kotouč na malém prostoru u hrazení. Na rozvoj bruslení i v pokročilejším věku sportovce se mohou využívat power skatingové techniky, díky kterým hráč dosahuje mnohem vyšší účinnosti bruslení. Pokud se zaměříme na **silové schopnosti**, zjistíme, že úroveň svalové síly je u hokejistů variabilní. Tyto schopnosti se zapojují do mnoha činností (hra tělem, rychlost bruslení). Dnešní hokej klade mnohem větší nároky na **rychlostní schopnosti** než v minulosti a využívá jak reakční rychlost, tak akční. Nemělo by se také zapomínat na **vytrvalostní schopnosti** a hráč je

musí řádně rozvíjet. Zejména anaerobní vytrvalost, z důvodu krátkých střídání v rozmezí 20 – 40 vteřin. Aerobní vytrvalost je také důležitá a to zejména pro zotavné procesy při střídání. (Pavliš, 1995)

Na hráče působí velký psychický tlak, který má vliv na jeho výkon. Ať se jedná o počet diváků, atmosféru na zimním stadionu, tlak ze strany sponzorů nebo trenéra. Konkurence ve vrcholovém ledním hokeji je velmi vysoká, a pokud má hráč problémy se zvládnutím tlaku, tak je většinou nahrazen. Každý hráč se s psychickými procesy vyrovnává svou cestou, která je daná i typem temperamentu.

3.1.1 Antropometrický profil hráčů dle postu při hře

Hráči jsou rozděleni na 3 skupiny:

- útočníci,
- obránci,
- brankáři.

Každá skupina má ve hře své specifické role a úkoly z hlediska taktiky. Jsou také kladeny rozdílné požadavky na tělesnou stavbu členů jednotlivých skupin. Obecně se hokejisté převážně řadí k atletickému typu Kretchmerova rozdělení. Průměrný somatotyp hráče ledního hokeje se vyznačuje silně vyvinutou mezomorfii a vyšší endomorfii, která pomáhá zvyšovat tělesnou hmotu, která je důležitá v osobních soubojích. (Štěpnička, 1972)

Požadavky na **útočníka** jsou především rychlost a obratnost a proto se řadí do skupiny ektomorfních – mezomorfů s více vyvinutým svalstvem stehen. Průměrná tělesná výška dospělých hráčů dosahuje 185 cm a váhy 86,7 kg. **Obránci** většinou spadají do skupiny endomorfních – mezomorfů a jejich průměrná výška činí 186,8 cm a průměrná váha je 90,7 kg. Tyto tělesné dispozice jsou ve hře využívány především v osobních soubojích před brankou, kdy dochází ke snaze odtlačit útočníka soupeřova družstva co nejdále od branky. U dospělých **brankářů** se průměrné hodnoty výšky pohybují na 185 cm a váze 77,7 kg. Co se

týče somatotypu, tak se vyskytují dva různé druhy a to endomorfní – mezomorfové a ektomorfové. Obecně brankáři disponují větší pohyblivostí v kyčlích a tříslech. (Štěpnička, 1974)

3.1.2 Projevy agrese v utkání

Lední hokej je velmi kontaktní sport, a proto se v něm vyskytuje agrese. V některých případech přiměřená avšak v jiných zcela mimo toleranci. Pro popis možných projevů a agrese ve sportu připomenu dělení druhů agrese, které navazuje na obecnou představu o odlišení agrese na přímou a nepřímou, verbální a fyzickou. Toto dělení je doplněno o aktivitu – pasivitu (Buss, 1961), čímž vzniklo osm druhů agrese projevované v rámci sportu i sociální interakce:

- 1) fyzická aktivní přímá (tlučení hokejkou),
- 2) fyzická aktivní nepřímá (zlý muž, pověření hráče fyzicky napadnout protihráče),
- 3) fyzická pasivní přímá (fyzické bránění druhého v dosahování jeho cíle),
- 4) fyzická pasivní nepřímá (odmítnutí splnit požadavky),
- 5) verbální aktivní přímá (slovní urážky, nadávky),
- 6) verbální aktivní nepřímá (pomluvy),
- 7) verbální pasivní přímá (odmítnutí s někým mluvit),
- 8) verbální pasivní nepřímá (nezastat se někoho).

Projevy agrese ve sportu jsou, v poslední době, problematikou velmi sledovanou a diskutovanou. Jedním z mnoha důvodů je i nárůst výskytu faulů, které mají za následek úmyslné zranění protihráče. Tato tendence se pak dává do souvislosti s různými faktory, zejména celospolečenskými souvislostmi jako například (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009):

- se vzrůstající komercializací, kdy úspěch dosažený jakýmkoli prostředkem je ekonomicky výrazně zhodnocen,
- s požadavkem na uplatnění agresivity jako taktického prvku,

- se snahou po zvýšení atraktivity sportovní podívané uplatňování fyzické síly v osobních soubojích.

3.1.3 Typologie osobnosti a agrese

Můžeme si položit otázku, jestli je agresivní chování jedince pouze náhodné, nebo jestli jsou někteří lidé k agresi více predisponováni než jiní, jak už v rámci sportovního utkání, tak běžného života. Někteří autoři se přiklání více k verzi, že agresivní chování jedince je výhradně ovlivněno situačními faktory a sociálními činiteli, jiní autoři předpokládají, že jsou to určité trvalé charakteristiky jedince, které se podílí na vyšším podílu agresivního chování u daného jedince. Dosavadní zjištění spíše potvrzují, že lze identifikovat stabilní tendence k agresi. Náchylnost k agresi lze nejlépe vyjádřit pomocí typologického pojetí, které se snaží postihnout určité soubory vlastností, jež člověka vybavují větším rizikem chovat se agresivně (Čermák, 1999). Čermák popisuje následující typy násilníka:

- **emocionálně reaktivní typ** (spadá sem většina agresorů, jedná velmi vznětlivě a impulzivně),
- **instrumentální typ** (agresi uplatňuje, když chce dosáhnout vytyčeného cíle),
- **násilníci nadměrně kontrolující svoje agresivní impulzy** (neustále se vyskytující agresivní tendence, ale snaha je potlačit),
- **lidé mající potěšení z krutosti** (potřeba vidět nebo slyšet trpícího člověka),
- **psychopatická osobnost** (extrémní typ násilníka, který se neustále projevuje agresivitu vůči lidem).

Ve vrcholovém ledním hokeji se naštěstí neseťkáváme s krajními typy násilníků, ale výskyt lehčích forem není žádnou výjimkou.

3.2 Trenér

Počátky role trenéra můžeme najít v situacích, kdy starší a zkušenější sportovec radil mladším, méně zkušeným. Po ukončení své vlastní sportovní kariéry začal své poznatky a zkušenosti předávat svým následovníkům už systematictěji. Ze sportovce se tak postupně stával trenér. Postupem času se zjistilo, že příprava sportovce pouze po fyzické stránce není dostačující. I když byl sportovec na závod nebo soutěžní utkání dokonale fyzicky připraven, tak nedosahoval takových výsledků, ke kterým měl předpoklady. Bylo potřeba zlepšit psychickou odolnost sportovce a naučit ho jak se vyrovnávat se stresujícími faktory, které mohou během soutěže nastat. Zde se objevuje role kouče, jehož úkolem je příprava sportovce po psychické stránce.

V realizačním týmu hokejového družstva se objevuje více trenérů a alespoň jeden kouč. Jednotlivý trenéři mají rozdělené funkce:

Trenér brankářů – většinou se jedná o bývalého brankáře, který má zkušenosti s vyššími soutěžemi či reprezentací a tyto zkušenosti předává dál. U brankářů je velmi důležitá psychická odolnost a vyzrálost, proto by měl být trenér brankářů i částečně koučem.

Kondiční trenér – jeho služby se využívají hlavně v období předsezonní přípravy a má na starosti fyzickou připravenost sportovců.

Asistent hlavního trenéra – většinou má na starosti střídání obránců ve hře a jejich samostatný trénink, v menší míře zajišťuje vyhledávání nových talentů, spolupracuje s hlavním trenérem a snaží se usměrňovat sportovní přípravu.

Hlavní trenér – zajišťuje odbornou trenérsko-metodickou činnost. Určuje taktiku mužstva při utkáních. Snaží se hráčům vštípit správnou techniku bruslení, střelby, přihrávky atd. Rozvíjí výkonnost družstva i jednotlivců. Má na starosti nominace hráčů a složení mužstva. Nemusí se vždy jednat o bývalého hokejistu.

Žádnou výjimkou nejsou velmi úspěšní trenéři, kteří nikdy hokej nehráli. Jedná se o vůdce skupiny, od které se očekávají výsledky.

Kouč – má na starosti psychologickou stránku a částečně také taktickou. Jeho úkoly jsou příprava na soutěžní utkání (prevence psychologického selhání a získání psychické odolnosti), vedení sportovců v utkání (regulace předstartovních a posoutěžních stavů).

3.2.1 Osobnost trenéra a typologie trenérů

Trenér je člověk, který se rozhodl žít v neustálém stresu a z toho důvodu je důležité, aby měl určité osobnostní rysy a vlastnosti, které mu mohou pomoci při vedení týmu a případně zvládat vznikající krizové situace v tréninkové jednotce.

U trenérů se ve srovnání s běžnou populací objevují především tyto osobnostní charakteristiky (Svoboda, 2003):

- vůdcovství
- odpovědnost
- emoční stabilita
- sounáležitost
- ctižádost až lstivost

Studie naznačují odlišnosti mezi trenéry jednotlivců (tenistů, atletů aj.) a trenéry sportovních her (hokeje, basketbalu aj.) Trenéři sportovních her vykazují nízký neuroticismus (nevyrovnanost), vysokou extroverzi, vyšší tendence ke skromnosti či závislosti. Rozdílem oproti trenérům jednotlivců je i větší aktivita, obratnost a vypočítavost. Trenéři jednotlivců a ostatní trenéři vykazují větší hrdost a realismus. Co je velmi překvapivé (v porovnání s trenéry sportovních her), je fakt, že jsou více závislí na skupině. (Svoboda, 2003)

Další autor věnující se problematice trenérství představuje podrobnější výčet osobnostních vlastností a předpokládá, že úspěšný trenér je po osobní stránce (Šafář, 2005):

- přiměřeně inteligentní (důraz je kladen na personální složky inteligence),
- flexibilní,
- tvořivý,
- motivován k dosažení úspěchu,
- emocionálně stabilní,
- rozhodný,
- vytrvalý,
- odolný frustracím,
- sebevědomý, s dostatečnou sebedůvěrou,
- orientován na realitu,
- schopný dobře komunikovat.

Každý trenér má odlišnou osobnost. Z pohledu řízení/vedení mužstva se setkáváme s různými typologiemi, které nám upřesňují styl vedení, který trenér praktikuje (Svoboda, 2003):

Autoritářský typ – klade důraz na poslušnost a precizní plnění úkolů, často hrozí a trestá. Výhody: pořádek v družstvu, plnění zadaných úkolů. Nevýhody: nenaváže kontakt se sportovci a je málo oblíbený.

Přátelský typ – dokáže experimentovat, má individuální přístup. Výhody: dobře motivuje, vytváří uvolněnou atmosféru, je oblíbený. Nevýhody: může být chápán jako „slabý“ trenér.

Intenzivní typ – velmi autoritativní s vysokou emocionalitou, méně trestá sportovce, má reálné nároky a požadavky. Výhody: sleduje novinky v oboru a aplikuje je. Nevýhody: má sklon drammatizovat situace, věčně nespokojený a vše si bere osobně.

Improvizátor – nedělá z ničeho problém a často je zlehčuje. Má stabilní emoce. Výhody: uvolněná tréninková atmosféra, pocit nezávislosti, kreativita. Nevýhody: problémy s efektivitou.

Kalkulátor – umí získat informace a vše propočítává. Výhody: je bystrý a pragmatický. Nevýhody: nedává znát své pocity (radost z úspěchu), na sportovce se dívá skrze tabulky a výkony.

Každý trenér, bez ohledu na jeho styl vedení, by měl vykonávat naplánovaný a promyšlený soubor činností v tréninkové jednotce.

3.2.2 Činnost trenéra a jeho trenérská role

Základem úspěchu sportovce nebo družstva je kvalitní činnost trenéra, kterou lze rozdělit na (Rychtecký & Fialová, 1998):

Projekční a plánovací – jde o naplánování obsahu tréninku a jeho dokumentaci. Stanovuje se: prognóza výkonnosti ve sportovním odvětví. Podmínky, ve kterých bude probíhat tréninkový proces. Počet a výkonnostní úroveň sportovců. Struktura tréninkového procesu, rozložení úkolů na jednotlivá období (přípravné, soutěžní atd.).

Organizační – jde o řízení celého systému. Zajištění tréninkové plochy, materiálu, dopravy na utkání, přátelských utkání atd. U vrcholového sportu tyto činnosti spadají do kompetencí jiné pověřené osoby.

Realizační – samotná realizace tréninkového plánu a jeho tvůrčí přizpůsobení konkrétním podmínkám (bere se na vědomí průběh a výsledky posledních tréninků a utkání).

Trenér by měl ovládat i manažerské činnosti, zejména řízení jednotlivců a jejich chování (práce s problémovými sportovci atd.), řízení týmu a sezóny. Trenér je v neustálém interpersonálním kontaktu se sportovci a je důležité, aby uměl řešit konflikty a překážky, které mohou vzniknout uvnitř týmu nebo i u trenéra samotného (syndrom vyhoření). Dle sociální role trenéra rozlišujeme tyto typy (Tutko & Richards, 1971):

- Informátor – vysvětluje, poučuje, předvádí, koriguje,
- důvěrník – vnímá osobní problémy hráčů a je schopen je řešit,

- ukazňovatel – vyžaduje dodrřování pŕíkazů, trestá,
- motivátor – podněcuje k aktivitě, chválí, odměňuje, stimuluje,
- referent – pŕenáší řešení problému na jiné
- vychovatel – upřednostňuje a zdůrazňuje výchovnou složku, soustřeďuje se na tvorbu morálně-etických hodnot vedení hráčů.

Trenérství je profese jako každá jiná a proto je základním kamenem předpokladů trenérské práce odbornost.

3.2.3 Vzdělání trenérů ledního hokeje

Při většině rozhodnutí stát se trenérem, se jedná o způsob seberealizace nebo o formu rodinného řešení pro některé ze svých dětí. Druhá možnost je velmi častá u trenérů mládeže. V případě ledního hokeje se setkáváme s rodiči, kteří chtějí vést své dítě v přípravce a předávat mu své vědomosti a zkušenosti, ale také s rodiči, kteří se na trenérskou lavičku dostanou z důvodu nedostatku trenérů v klubu a nechtějí, aby jejich ratolest musela se sportem skončit. V případě vedení přípravy jde, hlavně o dohled nad malými hokejisti. Pokud však najde rodič v trénování ledního hokeje zálibení a chce se věnovat vedení starších sportovců, je pro něj připravený systém kurzů a školení na základě, kterých získává trenérské licence.

Trenérskou licenci může získat každý občan České republiky, který (ČSLH, 2009):

- dosáhl věku 18 let a má dobrý zdravotní stav (předloží lékařské potvrzení),
- splňuje podmínky pro přijetí na školení podle jednotlivých typů,
- úspěšně absolvoval některý z typů školení v ČR,
- zaplatil stanovený finanční poplatek podle požadavků organizátora.

Existuje šest typů platných trenérských licencí ČSHL, které se udělují za splnění určitých podmínek (ČSLH, 2009):

- 1) **Licence C** – úspěšné vykonání přijímacích testů, předpoklad určitého stupně bruslařských dovedností. Zaplacení finančního poplatku.
- 2) **Licence C + mládež** – doškolení v rozsahu 10 hodin.
- 3) **Licence B** – nutné 2 roky praxe na úrovni trenéra licence C, maturitní vzdělání nebo doklad o absolvování rekvalifikačního kurzu, absolvování tří pětidenních školení, které probíhají formou konzultací.
- 4) **Licence B + reprezentace** – 2 roky praxe licence B, věk minimálně 23 let, absolvování čtyř semestrálního studia na FTVS UK Praha nebo FTK UP Olomouc bez středoškolského vzdělání, ale s rekvalifikačním kurzem.
- 5) **Licence A** – Absolvování čtyř semestrálního studia na FTVS UK Praha nebo FTK UP Olomouc se specializací LH s příslušnou trenérskou praxí.
- 6) **Diplomovaný trenér licence A**

3.3 Rozhodčí

Rozhodčí jsou specifickými účastníky utkání ledního hokeje. Dali by se považovat za „dirigenty“ bez kterých by sportovní soupeření nebylo možné. Na osobu rozhodčího jsou kladeny vysoké nároky a na jeho psychiku působí nejrůznější činitelé, jak kladně (pochvala od kolegů, delegáta), tak záporně (divácky vytvořená nepříznivá atmosféra, vulgarismy ze strany hráčů, trenérů atd.). Je na každém jednotlivci jaký na něj tyto vnější vlivy budou mít efekt. V ideálním případě nijak viditelně neovlivní jeho předváděný výkon. V opačných případech je velmi důležité maximálně potlačit nevhodné reakce a zachovat profesionalitu (nepoužívat vulgarismy, zůstat klidný, atd.).

Psychická odolnost je tedy významným faktorem pro výkon rozhodčího a ten by ji měl nadále rozvíjet. Trénování psychiky je do značné míry individuální záležitostí, ale v současné době existují propracované systémy technik psychických tréninků. V případě, že má rozhodčí psychické problémy, neměl by

se bát využít služeb profesionálního psychologa. Psychická relaxace, relaxační cvičení, dostatečná časová prodleva mezi utkáními, to jsou některé z nástrojů, které dokáží zdokonalit odolnost vůči psychickým tlakům a stresu. (Mana, 2013)

Psychologický trénink chápeme jako systematickou optimalizaci psychických činnostních předpokladů prostřednictvím psychologických metod. (Seiler & Stock, 1996, str. 12) Systematičnost psycho - tréninku vytyčujeme následujícími body:

- Trénink je účelový
- Trénink se odvíjí plánovitě
- Trénink se musí opakovat
- Trénink je kontrolovaný

Maximální výkony jsou možné jen za optimálních podmínek a psychologickým tréninkem se optimalizují všechny výkonnostní předpoklady. Dělí se na dvě skupiny: činnostní a seberegulační. Složky obou skupin jsou na sobě závislé. Toto teoreticko – analytické rozdělení odpovídá členění psychologických cvičení na sebekontrolní a dovednostní. Pro práci rozhodčího se hlavně využívá trénink sebekontroly. Úspěšnost psychologického tréninku spočívá v dodržování těchto principů: dobrovolnosti, pochopení, důvěry, individuálnosti, ukázněnosti, úspornosti, integrace (psychický + fyzický trénink), odborného vedení a přenosu (do ostatních oblastí života mimo sport). (Seiler & Stock, 1996)

Schopnost efektivní neverbální komunikace je dalším podstatným prvkem činnosti rozhodčího v ledním hokeji. Její hlavní funkcí je nahrazení řeči. Neverbálně komunikujeme už tehdy, když se usmíváme nebo se mračíme. Efektivní neverbální komunikace přináší rozhodčím hlavní výhodu ve zvýšení jeho autority. Díky této schopnosti dosahuje rozhodčí větších úspěchů při ovlivňování a má vysokou úroveň přesvědčivosti. Nejvýznamnější prvkem neverbální komunikace rozhodčího je správná signalizace. Do signalizace hlavního rozhodčího patří 31 signálů. Čároví rozhodčí má k dispozici signály tři, s tím, že v určitých situacích může použít některé vybrané signály hlavního

rozhodčího. Čároví rozhodčí také používají neoficiální, pomocnou signalizaci, kterou praktikují pouze mezi sebou. Jednotlivé signály a jejich význam si dohodnou před začátkem utkání. (De Vito, 2008)

3.3.1 Druhy a systémy rozhodčích

Podle kategorie hráčů mohou být utkání ledního hokeje řízena v systému jednoho (pouze minihokej) až čtyř rozhodčích. Mezinárodní federace ledního hokeje (IIHF) používá ve svých soutěžích systém tří rozhodčích (jeden hlavní a dva čároví rozhodčí) nebo systém čtyř rozhodčích (dva hlavní a dva čároví rozhodčí). Národní svazy mají právo používat systém dvou rozhodčích (oba působí současně jako hlavní a čároví rozhodčí) při utkáních, která spadají výhradně pod jejich pravomoc. (ČSLH & IIHF, 2010)

Rozhodčí na hřišti a jejich povinnosti (ČSLH & IIHF, 2010):

Hlavní rozhodčí (jeden nebo dva) – má celkový dozor nad utkáním (ukládá a oznamuje tresty, uznává dosažené góly atd.), plnou kontrolu nad rozhodčími a hráči a jeho rozhodnutí je v jakékoli sporné situaci konečné.

Čároví rozhodčí (vždy dva) – odpovídají za posuzování pravidel, která se týkají čar (ofsajd, zakázané uvolnění) a přerušují hru při dalších porušeních pravidel (puk mimo hřiště, příliš mnoho hráčů na ledě, atd.). Ve většině případů vhazují puk a pomáhají hlavnímu rozhodčímu řídit utkání. (ČSLH & IIHF, 2010)

V utkání se objevují i další pomocní rozhodčí, kteří působí mimo hrací plochu.

Brankový rozhodčí – k utkání jsou potřeba dva (každý za jednou brankou). Pouze určuje, zda puk zcela přešel brankovou čáru.

Zapisovatel - připraví zápis o utkání, předloží ho k podpisu hlavnímu rozhodčímu a předá ho příslušným orgánům. Do zápisu o utkání zaznamenává místo konání, datum, názvy týmů, dosažené góly, čísla střelců, čas vstupu každého brankáře do hry atd.

Časoměřič - má na starosti oficiální časomíru.

Hlasatel – stará se o informování diváků a místním rozhlasem oznamuje dosažené góly, tresty, konce trestů atd.

Dohlížitel trestů - pro trestnou lavici obou týmů se určí jeden dohlížitel trestů. Umožňuje potrestanému hráči návrat na hřiště v příslušném čase.

Brankový videorozhodčí - systém brankového videorozhodčího se využívá pouze na žádost hlavního rozhodčího nebo brankového rozhodčího. Přezkoumat jde pouze sedm situací (zda puk přešel brankovou čáru, zda byl puk v brance dřív, než došlo k posunutí brankové konstrukce, zda byl puk v brance před nebo po uplynutí hrací doby, zda byl puk dopraven do branky rukou nebo kopnut, zda se puk odrazil od rozhodčího do branky, zda byl puk zasažen vysokou holí dříve, než vnikl do branky a kvůli nastavení času na časomíře).

3.3.2 Příprava na utkání

Fyzická náročnost rozhodcovské činnosti nedosahuje takové úrovně jako u hráčů. Je, ale velmi důležité aby rozhodčí rozvíjel svoji kondici. *„Nedostatečná fyzická kondice rozhodčího je velmi často důvodem jeho špatných rozhodnutí. Důsledkem nedostatečné fyzické kondice bývá totiž nezřídka nejenom nesprávný pohyb rozhodčího po ledové ploše a nesprávné zaujímání postavení, ale také neschopnost koncentrace a získání optimálního psychického stavu (pohody)* (Mana, 2013, str. 7).

Při řízení utkání výkonnostního hokeje nejsou zavedeny a požadovány žádné speciální formy fyzické přípravy a je na jednotlivých rozhodčích, aby posoudili a nadále rozvíjeli svoji kondici. Naopak v případě rozhodčích profesionálních soutěží jsou zavedeny fyzické testy, které se konají na předsezónních seminářích. (Mana, 2013)

Při přípravě na utkání by rozhodčí neměl podceňovat informační přípravu, která je velmi důležitá a díky ní je možné se předem připravit na situace, které mohou nastat během řízení utkání. Hlavními předměty zájmu rozhodčího je

zjištění charakteristik výrazných hráčů obou týmů, trenérů, zázemí zimního stadionu a fázi soutěže, ve které se utkání odehrává. Podceňovat nelze ani atmosféru, diváckou návštěvnost a určité typy skupin fanoušků. Většinu těchto informací rozhodčí získá osobní zkušeností z předchozího utkání nebo rozhovory se zkušenějšími kolegy. Ostatní informace se může dozvědět z medií a z navštěvování utkání jako divák. Zjištění těchto informací není povinností, ale profesionální rozhodčí by jim měl věnovat zvýšenou pozornost. (Mana, 2013)

3.3.3 Řízení utkání

Rozhodčí mají za úkol řídit sportovní utkání a jeho průběh. Jde o velmi psychicky náročnou činnost. Rozhodčí ledního hokeje se od ostatních účastníků utkání liší hlavně vnímáním hry. Jeho pohled na dění na hrací ploše je a musí být absolutně odlišný než u trenérů, hráčů a diváků. Důležitým faktorem je udržení 100% pozornosti po celou dobu trvání sportovního utkání. Každé polevení ve správném vnímání utkání může vést k přehlednutí krizové situace vzniklé na hrací ploše (neodpískání faulu, ofsajdu atd.). Toto přehlédnutí může mít za následek negativní ovlivnění utkání a upoutává přílišnou pozornost na rozhodčího a tím zvyšuje psychický tlak, který na něj působí. Důležitou vlastností u rozhodčích ledního hokeje je tedy určitá míra flegmaticnosti, která pomáhá nevěnovat chvilkovému zaváhání přílišnou pozornost a umožňuje pokračovat v řízení dalšího průběhu utkání bez výčitek, které by negativně ovlivnily psychický stav, a mohli vést k dalšímu zaváhání.

Správný a efektivní pohyb hlavního rozhodčího je základním prvkem správného rozhodování. Jde o rychlé přesuny podle vývoje hry a provádění obratných manévru v koncových třetinách. *„Jako pohyb hlavního rozhodčího proto považujeme soubor jeho bruslařských a pohybových dovedností, které mu umožňují zaujímat v každém okamžiku optimální postavení pro posuzování herních situací a chování účastníků utkání* (Mana, 2013, str. 24). Hlavními zásadami správného pohybu hlavního rozhodčího jsou:

- Zdržování se „mimo hru“ (zajišťuje lepší bezpečnost),
- postavení u branky, je-li to třeba (mírnění hráčských emocí),

- mít celou hru v zorném poli (maximální rozsah vnímání herních situací),
- pohybovat se pouze ve správném okamžiku (přizpůsobení tempu a charakteru hry).

Mezi hlavní chyby v pohybu hlavního rozhodčího lze považovat, pokud rozhodčí opakovaně překáží v herních situacích, opakovaně se mu vykytují hráči za zády, jeho míra neschopnosti včas opustit koncové pásmo a neschopnost provádět plynulý pohyb. (Mana, 2013)

Rozhodčí na ledové ploše tvoří tým a měli by vzájemně spolupracovat. Bez oboustranné podpory mezi čárovými a hlavním rozhodčím se průběh utkání může nepříznivě vyvinout. Čároví rozhodčí musejí sledovat vše co se děje mimo zorné pole nebo za zády hlavního rozhodčího, aby v případě, že se vyskytne krizová situace, byli schopni podat hlavnímu rozhodčímu veškeré potřebné informace k jejímu správnému vyřešení. Naopak hlavní rozhodčí figuruje ve funkci manažera a jednou z jeho starostí je i zklidnění hráčů, pokud se vyskytne problém, který nastal chybou čárového rozhodčího, a hráči svou nespokojenost projevují neadekvátním způsobem.

3.4 Diváci

Lední hokej je v České republice považovaný za jeden z nejoblíbenějších kolektivních sportů a je hluboce zaryt do podvědomí společnosti. Je to díky jeho dlouhé historii, dosahovaným úspěchům na světové scéně a v neposlední řadě o jeho divácké atraktivitě. Z těchto důvodů láká na tribuny zimních stadionů velké množství diváků, kteří však přicházejí na utkání s různými cíli. Důležité je si uvědomit, že sportovní diváctví je významný psychosociální jev, který často sahá za hranice sportu.

3.4.1 Psychologické aspekty sportovního diváctví

Sportovní diváctví má řadu pozitivních funkcí. Pro většinu lidí jde o zábavu, odreagování a psychické uvolnění. Poskytuje intenzivní, emocionální a

estetické prožitky. Diváci vytvořením atmosféry na stadionech ovlivňují výkon sportovců, jak kladně, tak záporně. Navíc pravidelné navštěvování sportovního utkání vede k rozšíření vědomostí, informací o sportovním odvětví. Sportovní diváctví má také vliv na zvyšování počtu aktivně sportujících jedinců. Empiricky je ověřeno, že významné sportovní akce (olympijské hry, mistrovství světa), které jsou divácky velmi atraktivní, přivedou ke sportu z řad dětí a mládeže nové aktivní zájemce. Diváctví tak pozitivně přispívá k rozvoji sportu. V této podobě je diváctví žádoucí a zaslouží všestrannou podporu. Nicméně uvedené pozitivní vlivy sportovního diváctví bývají často zastíněny závažnými negativními akcemi a to zejména diváku s fotbalového prostředí. V něm existují organizované skupiny příznivců (hooligans), které sami sebe nazývají firmami. Jedná se o gangy, které vyhledávají násilné konflikty s firmami, jejichž členové fandí jinému sportovnímu celku. Ke střetům nepřátelených stran dochází buď přímo na utkání, nebo na předem domluvených místech mimo stadion, aby se účastníci vyhnuli střetům s policií. (Slepička, 2011)

3.4.2 Divácká agrese

Agresivní divácké reakce jsou v centru pozornosti, protože jsou velmi problematickým jevem spojeným se sportem a dosahují velmi závažných celospolečensky nepřijatelných podob. Obecně lze říci, že sportování má pozitivní vliv na redukci agrese u aktivních účastníků, však u diváků sledující sporty je tento vliv opačný. U diváků sledujících sporty s vyšším výskytem agrese (fotbal, hokej) se zvyšuje úroveň hostility. Instinktivistická teorie to vysvětluje tím, že přihlížení agresivním sportům aktivuje agresivní instinkty, ale nedovoluje tyto instinkty projevit agresivním chováním. Hypotéza frustrace – agrese hovoří o frustraci z neúspěchu „vlastního družstva“ při nemožnosti jakkoli tomuto družstvu pomoci a tím zvyšuje agresivitu diváků. (Slepička, 1990)

Divácká agrese souvisí s řadou psychologických i sociologických příčin, které můžeme schematicky rozdělit na příčiny mající vztah k (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009):

- společenskému prostředí a sociálnímu začlenění diváka (ekonomické problémy, krize morálních hodnot, absence přiměřených rodinných či vrstevnických sociálních vztahů),
- k specifickému prostředí sportu (možnost identifikace s klubem, napodobování agresivního chování sportovců během utkání),
- k situačním podmínkám v hledišti a na hřišti (rozdíly mezi utkáním přátelským, přípravným a mistrovským, zvýšená emocionalita podporovaná alkoholem, pocit anonymity),
- k úloze sdělovacích prostředků (násilí běžně prezentované v médiích, emocionální naladění komentáři o významnosti utkání).

K mírnějším projevům agrese diváku ledního hokeje patří verbální agrese ve formě pískání, pokřiků, nadávek. Závažnější jsou projevy agrese fyzické, která je směřována k předmětům (demolování zařízení stadionu), hráčům nebo jiným divákům. Nejčastěji se objevuje vhadzování předmětů na hrací plochu. Toto chování se neslučuje s požadavkem respektovat určité sociální normy, které jsou vyžadovány při sportovních utkáních.

3.4.3 Sociální normy chování diváků

Role sportovního diváka je jednou ze sociálních rolí, která provází sportovní činnost. Každý divák přichází do hlediště s vlastním systémem sociálních norem. Různé sporty si během svého vývoje vytvářely normy platné pro diváky a upřesňovali chování, které je v určitých situacích vhodné či nikoliv. Tímto vznikaly divácké tradice a zvyky typické pro jednotlivé sporty. Velký vliv na sociální normy mělo prostředí, ve kterém se ten daný sport vyvíjel. Pokud šlo o zábavu nižších společenských vrstev spojenou často s požíváním alkoholu, vytvářely se divácké normy tolerující značné odchylky od obecně platných sociálních norem, které přetrvávají dodnes (u fotbalu). Jiné sporty, jako tenis, měly od počátku menší diváckou základnu s odlišným diváckým zázemím. Na jejich chování byly kladeny mnohem větší nároky a chování bylo podrobováno větší kontrole. Případné odchylky nebyly tolerovány. Normy určovaly kdy zachovat absolutní klid, jak a kdy povzbuzovat sportovce. Vzhledem k dlouhé

tradici těchto norem jsou bez větších problémů dodržovány. (Slepička, 2011) (Slepička, 1990)

Vliv sociálních norem na chování diváků souvisí s jasným vymezením sankcí za jejich nedodržování. Obecně platí, kde jsou sociální normy vymezeny jasně, jsou i sankce za jejich nedodržování uplatňovány ve větší míře. Avšak obecné divácké normy nebývají většinou přesně vymezeny a mají pouze podobu „co se smí dělat a co se nesmí dělat“. Dodržování volně vymezených norem závisí (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2009):

- na způsobu systematičnosti sankcí za jejich nedodržení,
- na reakcích nejbližšího sociálního okolí (diváci, pořadatelé),
- na jejich vazbě na normy s celospolečenskou platností (zákony, vyhlášky).

V některých případech je nedodržování těchto norem, projevem odlišnosti a stává se smyslem existence a činnosti některých vyhraněných diváckých skupin (např. fotbalový hooligans).

3.4.4 Hromadné chování sportovních diváků

Významné sportovní události se těší velkému zájmu diváků, kteří docházejí na místa konání sportovních utkání a vytvářejí tak velká shromáždění jedinců. Z hlediska psychologie můžeme tato shromáždění považovat za zvláštní formu davu. Dav je chápán jako náhodné nebo úmyslné seskupení osob, které se v jeden okamžik nacházejí na stejném místě a má jeden předmět pozornosti. Dav postrádá jakékoli organizační normy, ale uplatňují se v něm silné pudy a emoce. Jednání člověka v davu je ve velké míře utvářeno mechanismy hromadného chování, které je specifickým typem sociálního chování. Jeho specifičnost spočívá v tom, že je vyvoláno působením neobvyklých životních okolností na soubor jedinců, kteří se ocitli v podmínkách hromadné psychické zátěže. (Mikšík, 2005)

U sportovních diváků se vyskytují 3 formy hromadného chování (Slepička, 1990):

- nejčastější formou je stejnosměrné situační chování diváckého souboru zapříčiněné shodným emočním naladěním. Většinou je zbavené vnějších i vnitřních zábran a projevuje se jako spontánní oslavná reakce v případě úspěchu nebo agresivní reakce v případě neúspěchu,
- další formou jsou jednorázové výskyty hromadného chování na základě jednorázové zátěže hromadné povahy. Jsou vyvolány katastrofou v hledišti (požár, zřícení tribuny) a zcela rozvrátí psychickou integritu osobnosti diváka,
- zvláštním případem je propojení postupného narůstání psychického napětí z průběhu utkání. Tato tenze se uvolňuje výskytem extrémního podnětu (vstřelení branky), který se stává spouštěcím podnětem pro výbuch hromadného chování (oslava branky, zklamání z obdržené branky).

Divácké reakce vznikají jako ohlas dění na hrací ploše. Tyto reakce mají různou intenzitu a jsou výrazem bezprostředního prožívání radostného, úzkostného nebo bojového psychického vzrušení, jehož kvalita a intenzita je spjata s dynamikou sledovaného sportu. Emocionální prožívání vede ke sdílení shodného psychického vyladění. Z toho důvodu dochází k postupnému odbourávání zábran a narůstání vnějších spontánních projevů. Jedná se o tzv. primitivní sociální chování. Jde o chování zbavené všech zábran, které se projevuje především skandováním agresivních pokřiků (bijte je!) a na druhé straně euforickými pokřiky a oslavami úspěchu v utkání, které mohou dosahovat až hranice extáze. Může však dojít i k vyústění do agresivity všeho druhu. Ve své podstatě jsou však divácké reakce přirozeným doprovodem sportovního utkání a jsou jednou z hlavních příčin, proč diváci na utkání přicházejí. Problémem je skutečnost, že velmi často reakce diváků (především u populárních sportů) dosáhnou takové intenzity a formy, která je společensky neakceptovatelná. Prevence vzniku obdobných reakcí je pak úkolem pořadatelů sportovní soutěže. (Mikšík, 2005)

4. Praktická část

4.1 Cíle práce

Cílem práce bude zjištění procentuálního zastoupení jednotlivých složek temperamentu u rozhodčích ledního hokeje. Dílčím cílem bude navržení účinných psychologických cvičení pro jednotlivé typy temperamentu rozhodčích ledního hokeje.

4.2 Úkoly práce

1. Sestavit osobnostní anketu zahrnující informace důležité pro výzkumné šetření, sestavit výzkumný soubor rozhodčích, provést výzkumné šetření a vyhodnotit získaná data.
2. Vybrat standardizovaný test temperamentu, provést výzkumné šetření a vyhodnotit získaná data.
3. Na základě prostudování odborné literatury vybrat a sestavit testovou baterii postihující psychologický trénink pro určité typy temperamentu.

5. Metodika práce

5.1 Použité metody

Při výzkumu byla zvolena dotazníková metoda. Tato metoda je velmi atraktivní a její pomocí se dá v krátkém čase získat velké množství hodnotitelných údajů. Rozhodující je zde schopnost a ochota respondenta poskytnout o sobě relevantní údaje na základě vlastností introspekce (sebepozorování). Rušivým prvkem je nesebekritičnost respondenta, případně jeho sklon odpovídat v duchu sociální žádoucnosti odpovědi (co je pro něj dobré odpovědět a za co lze očekávat „kladné body“). (Hošek & Macák, 1989)

5.1.1 Test temperamentu

Test temperamentu je standardizovaný, byl vytvořen Belovem v roce 1972 (příloha č. 1). Zkoumá temperament sportovce a procentuální zastoupení jednotlivých typů temperamentu. Počet otázek v tomto testu je 79 a jsou rozděleny do čtyř skupin (sangvinik, cholerik, flegmatik, melancholik) po 20 otázkách, pouze u typu flegmatik je otázek 19. Pokud se respondent ztotožňuje s otázkou (tvrzením), tak u ní zaznačí odpověď „ANO“. Poté se u každé ze skupin spočítají odpovědi „ANO“ a dosadí do vzorce.

$$Vt = \frac{Cha \cdot 100}{a} + \frac{Sa \cdot 100}{a} + \frac{Fa \cdot 100}{a} + \frac{Ma \cdot 100}{a}$$

Cha, Sa, Fa, Ma představuje počet „ANO“ v jednotlivých skupinách. Jednotlivé položky (vypočítané zlomky) se nesčítají, jedná se o procentuální zastoupení jednotlivých složek temperamentu. Zlomek s proměnnou Cha představuje procentuální zastoupení cholerika, Sa sangvinika, Fa flegmatika, Ma melancholika.

Obecně platí, že která položka přesahuje 30%, tak představuje výrazný rys osobnosti.

5.1.2 Osobnostní dotazník

Pro splnění cílů práce byl vypracován nestandardizovaný osobnostní dotazník (příloha č. 2). V tomto dotazníku bylo celkem použito 10 otázek, které směřovali k zjištění údajů o rozhodčím. Otázky byly zaměřeny na zjištění osobních údajů a specifických informací týkajících se rozhodcovské praxe.

5.2 Průběh šetření a interpretace dat

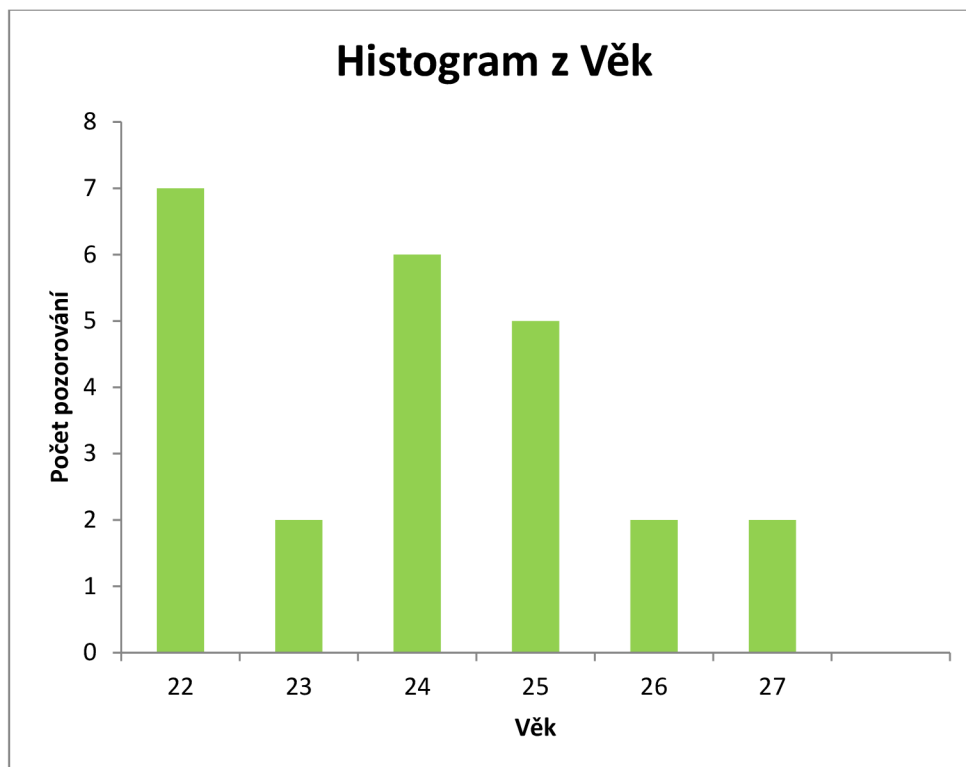
- 1) Zajištění zkoumaného vzorku
- 2) Spolupráce s rozhodčími ledního hokeje
- 3) Zpracování získaných dat
- 4) Vyhodnocení

Při zadávání dotazníku byli rozhodčí seznámeni s tím, že jde o realizaci anonymního výzkumného šetření v rámci bakalářské práce. Rozhodčím byly dotazníky předloženy se slovním doprovodem. Pokud dal některý ze zúčastněných najevo, že otázce nerozumí, daný problém mu byl vysvětlen.

Při vyhodnocování bylo použito procentuálního výpočtu, jehož výsledky jsou uvedeny v histogramech.

5.3 Popis zkoumaného souboru

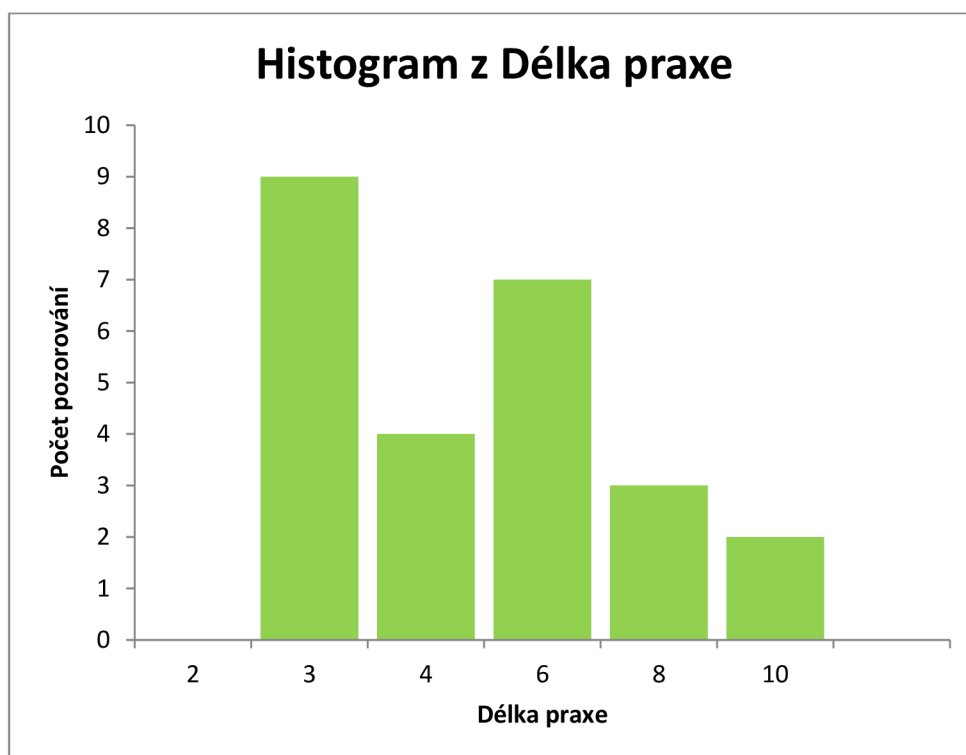
Výzkumný soubor tvořilo 25 rozhodčích ledního hokeje, kteří řídí mistrovská utkání v Jihomoravském a Zlínském kraji. Z hlediska pohlaví se jednalo pouze o muže. Žádný rozhodčí ze zkoumaného souboru nemá profesionální smlouvu. V 19 případech se jednalo o studenty vysokých škol, 5 probandů pracuje v soukromém sektoru a jeden z probandů uvedl svůj stav jako nezaměstnaný. Věk byl v rozmezí 22 – 27 let (obr. 2).



Obr. 2 Histogram rozdělení věku hokejových rozhodčích referenční skupiny

6. Výsledky práce

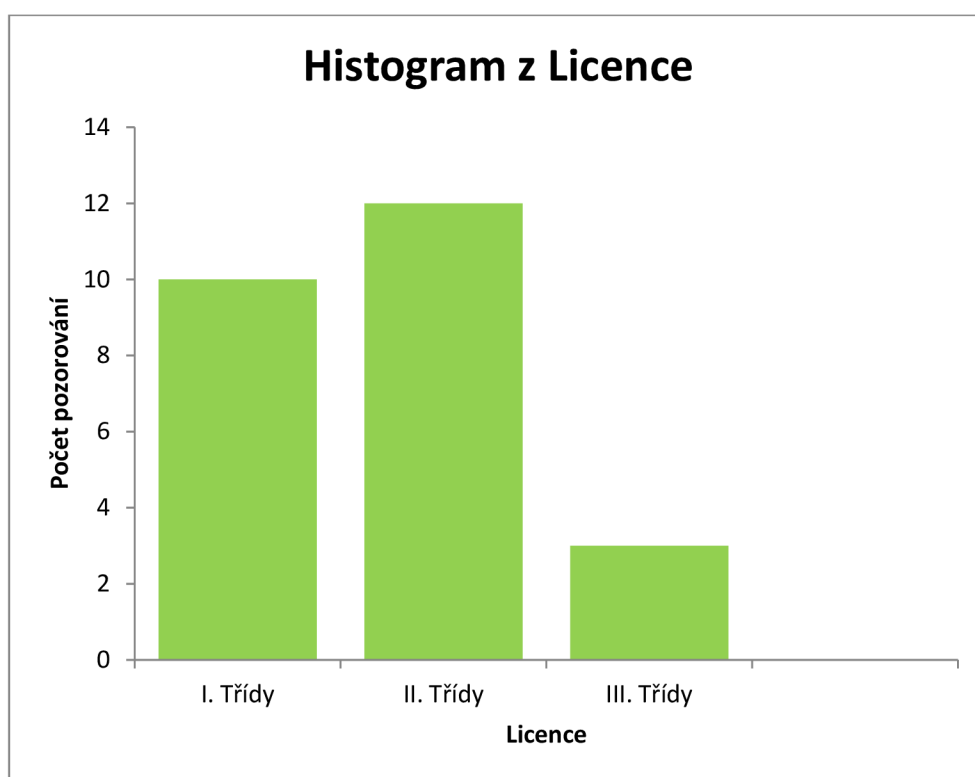
Důležitým zjišťovaným údajem, se kterým souvisí získané zkušenosti rozhodčího, je délka jeho praxe. Z provedené osobnostní ankety, kterou vyplnili všichni rozhodčí, jsme zjistili, že délka praxe v mistrovských soutěžích se pohybuje v rozmezí 3 – 10 let, což není praxe příliš dlouhá. Toto rozmezí je dáno hlavně nízkým průměrným věkem rozhodčích z referenční skupiny. Pro lepší přehlednost je získaný údaj graficky znázorněn v histogramu (obr. 3).



Obr. 3 Grafické vyhodnocení délky praxe referenční skupiny hokejových rozhodčích

Další zjišťovanou komponentou byla u referenční skupiny současná licence rozhodčího ledního hokeje. V rámci ČSLH lze v České republice dosáhnout tři stupňů udělované licence rozhodčího ledního hokeje. Nejnižší udělovanou licencí je licence III. třídy, která se uděluje na dobu 5 let, a opravňuje k řízení utkání krajských soutěží mládeže a okresních soutěží. Licence II. třídy je udělována na dobu tří let a je automaticky prodlužována na tři roky na základě

úspěšného absolvování testů v rámci předsezónního semináře. Umožňuje řídit utkání krajských soutěží dospělých, juniorů, dorostu a ligy starších a mladších žáků. Jako čároví rozhodčí s licencií II. třídy můžete řídit extraligu mladšího dorostu. Nejvyšší licenci je licence I. třídy, která umožňuje řízení všech soutěží, její platnost je tři roky a je automaticky prodlužována na základě úspěšného absolvování předsezónního semináře nebo doškolení pořádaného Komisí rozhodčích ČSLH. V našem výzkumném souboru z daného počtu dvaceti pěti rozhodčích jich celkem 10 disponuje licencií I. třídy, 12 licencií II. třídy a zbývající tři pak nejnižší licencií III. třídy (obr. 4).



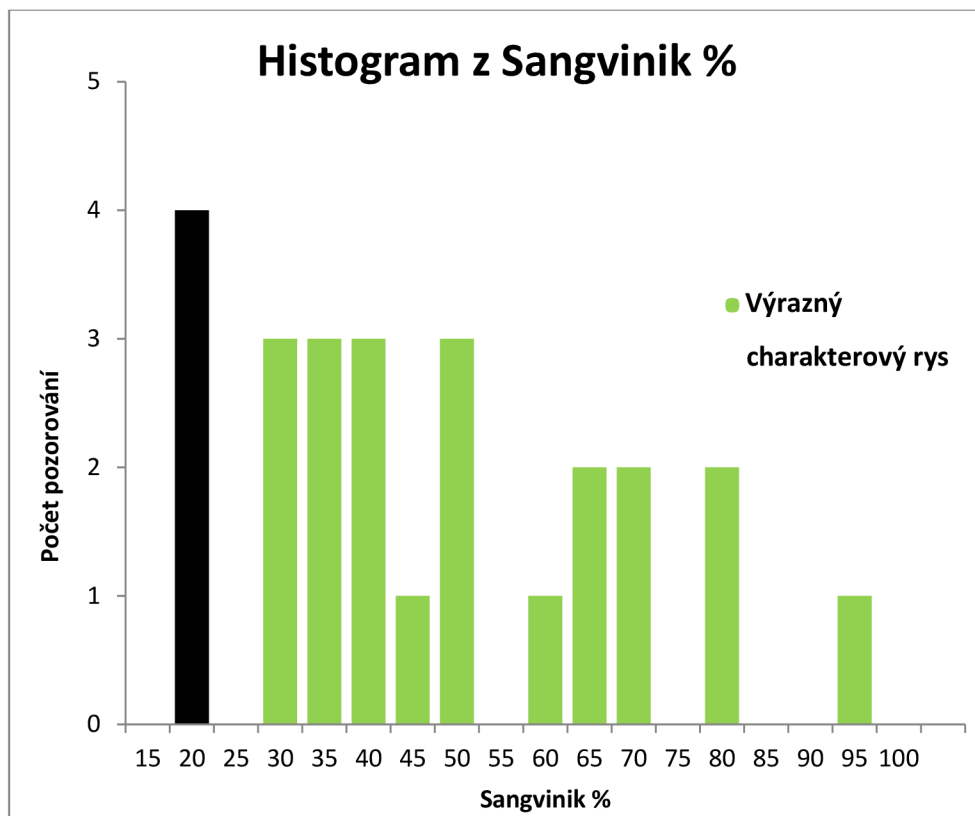
Obr. 4 Grafické vyhodnocení získané licence referenční skupiny rozhodčích

Další otázka osobnostního dotazníku byla zaměřena na aktivní sportování rozhodčích. Z odpovědí vyplývá, že 20 rozhodčích se aktivně věnuje dalšímu sportu. Nejčastěji rozhodčí uváděli jako aktivně provozované sporty hokej a cyklistiku. V menší míře poté fitness, plavání a tenis.

Z osobnostní ankety jsme také získali údaje o míře aspirace jednotlivých probandů. Mezi nejvíce zmiňovanými cíli, kterých rozhodčí chtějí v rozhodcovské kariéře dosáhnout, se objevovalo řízení utkání nejvyšší soutěže extraligy a první ligy. Zajímavé je, že tři rozhodčí z referenční skupiny uvedli jako svůj cíl konec kariéry. Jednalo se přitom o dva studenty vysoké školy s licencií II. třídy a praxí tři let a o jednoho rozhodčího s nejnižší licencií III. třídy, rovněž s tříletou praxí. Jako důvod ukončení kariéry všichni shodně uvedli nedostatečnou osobní realizaci při vykonávání rozhodcovské činnosti.

Dalším zjišťovaným údajem byl názor rozhodčích z referenční skupiny na důležitost správné neverbální komunikace při utkání. Všichni z probandů shodně uvedli, že správná neverbální komunikace rozhodčího během utkání je velmi důležitá. Zajímavostí je, že se pouze dva z probandů v přípravě na utkání věnují i zlepšování neverbální komunikace. Tři další rozhodčí uvedli, že se zlepšování neverbální komunikace věnovali v minulosti a to formou nacvičování signálů před zrcadlem nebo rozborem videonahrávek, které byli zaměřené pouze na osobu probanda během utkání.

Pomocí Belovova testu temperamentu se zjišťovala procentuální zastoupení jednotlivých složek temperamentu. U referenční skupiny rozhodčích ledního hokeje byla nejvíce zastoupenou složkou temperamentu složka sangvinická (obr. 5), jejíž míra zastoupení se nejčastěji pohybovala v rozmezí 30 – 50 %. Pouze u čtyř z rozhodčích bylo zastoupení sangvinické složky příliš nízké, aby se dalo považovat za výrazný charakterový rys. Sangvinická osobnost obecně patří mezi stabilní typy s extrovertními sklony.



Obr. 5 Sloupcový graf procentuálního zastoupení sangvinické složky temperamentu u referenční skupiny rozhodčích ledního hokeje

Mezi negativní vlastnosti sangvinické osobnosti patří častá neschopnost „dotáhnout“ prováděnou činnost do konce. Proto je důležité, aby se rozhodčí s větším podílem sangvinické složky věnoval v psychologickém tréninku cvičením na udržení koncentrace po celou délku utkání.

Jednou z možných technik koncentračních cvičení je **Počítání dechu** (Seyer & Conolly, 1987). Toto psychologické cvičení je zaměřeno na nácvik koncentrace, odstranění vnějších rušivých činitelů a snížení nervozity.

Průběh cvičení: rozhodčí zaujme takovou polohu, při níž může dýchat bez překážek. Nejlépe vzpřímený sed s rovnými zády. Zavře oči, soustředí pozornost na průběh dýchání. Ponechá dýchání volný průběh a jednotlivé vzdechy a výdechy počítá od jedné do deseti, a znovu od jedné dále. Mysl soustřeďuje pouze na dýchání. Délka trvání se pohybuje od dvou do pěti minut. Lze jej opakovat

vícekrát denně. Použití bezprostředně před soutěží, v přestávkách nebo při přerušení hry a okamžicích ztráty koncentrace.

Další z technik cvičení koncentrace je **Stop myšlení** (Munzert, 1988), která je zaměřena na přerušení rušivých myšlenek, obnovení koncentrace a sebekontroly.

Průběh cvičení: jakmile se vynoří myšlenka, kterou rozhodčí prožívá jako rušivou a která nemá pro nadcházející činnost žádný význam nebo je na překážku, řekne si nahlas nebo tiše sám pro sebe: „STOP“. Tím se přeruší tok myšlenek. Nato se zhluboka prodýchá a při vydechování zaměřuje pozornost na okamžité dění. Pokračuje v činnosti poté, co sám sobě řekne: „DÁLE“. Opakuje se do té doby, dokud se dostavují rušivé myšlenky, ale většinou dostačuje doba trvání pouze pár okamžiků. Používá se v průběhu soutěže, ale i v běžném životě.

Významnou technikou je **Oddechový rituál** (Munzert, 1988), který je zaměřen na udržení koncentrace během přestávek, oddechových časů nebo přerušení hry. Jedná se o zastínění vnějších okolností a uvolnění odvedením pozornosti.

Průběh cvičení: rozhodčí si stanoví několik rutinních pohybových úkonů jako běžný rituál o přestávkách nebo přerušeních a spojuje je s jinými úkony. Například se soustředí na srdeční tep, pobroukává si určitou melodii a při tom zabere levou nohou. Tyto rutinní úkony nejprve nacvičuje v tréninku, až k úplnému zvládnutí a poté je používá při soutěži. Délka rituálu se řídí dobou, kterou má k dispozici během přestávek.

Následující technika **Dělat „jako když...“** (Seiler & Stock, 1996) v sobě kloubí cvičení koncentrační a sebekontrolní. Je zaměřena na motivaci, opětovné získání sebejistoty a na zaměření pozornosti.

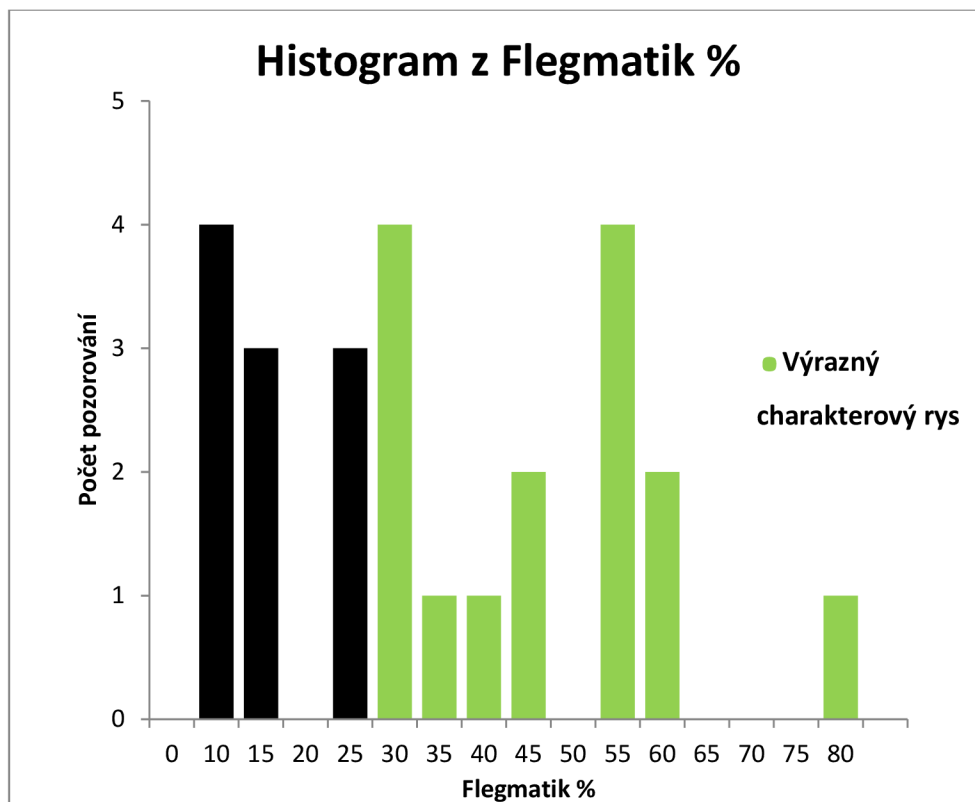
Průběh cvičení: rozhodčí zavře oči, klidně a pravidelně dýchá, uvolní se. Podle kvality, které je v nadcházející soutěži zapotřebí si nechá před vnitřním zrakem vynořit symbolický obraz. Obrazy mohou být různé a rozhodčí si je volí

volně podle fantazie. Příklady: „věž“ jako symbol přehledu, „skála“ jako symbol stability a jistoty, „raketa“ jako symbol rychlosti atd. Chvíli se na symbolický obraz dívá a snaží se pojmout do sebe jeho vyzařující kvalitu. Obraz může podpořit slovy: „Cítím se jako...“ Tyto kroky nacvičuje v nerušeném prostředí a délka trvání je 5 – 10 minut jednou denně. Při utkání si pouze vzpomene na zvolený symbol a příslušnou verbalizaci a snaží se ztělesnit odpovídající kvalitu.

Na psychiku rozhodčího jsou kladeny vysoké nároky a je důležité, aby se rozhodčí dokázal zbavit negativních vlivů, které na něj působí a naučil se relaxovat. Pro tento účel může použít techniku **Progresivní relaxace** (Suinn, 1989), která se zaměřuje na odstranění ztuhlosti svalů, tělesné i duševní uvolnění a rozlišování celkového napětí a uvolnění.

Průběh cvičení: provádí se v nerušeném prostředí doma jednou denně ve stejnou dobu. *1. krok* (dvě až tři minuty) – rozhodčí se pohodlně položí na záda, zavře oči, klidně a pravidelně dýchá. Postupně napíná každou svalovou skupinu od slabého až k silnému napětí přibližně pět vteřin. Bezprostředně nato svaly uvolní a soustředěně vnímá nastupující uvolnění. Následuje přestávka 15 vteřin. *2. krok* (jedna až dvě minuty) – obě ruce sevře do pěstí – pozoruje napětí – ruce otevře a vnímá kontrast uvolnění. Ještě jednou zopakuje. *3. krok* (jedna až dvě minuty) – Ohne paže a napne bicepsy – pozoruje napětí – paže uvolní a vnímá uvolnění. Zopakuje ještě jednou. *4. krok* (vždy jedna až dvě minuty) – pokračuje v napínání a uvolňování částí těla v následujícím pořadí: ruce, paže, ramena, záda, hrudník, břicho, hýždě, dolní končetiny, nohy, krk šíje, obličej. *5. krok* (tři až pět minut) – rozhodčí zůstane ležet na zádech a vychutnává nastupující uvolnění. Celková délka cvičení je 20 – 30 minut. Po tomto cvičení následuje aktivace těla, pokud nemá nastat odpočinek nebo spánek.

Flegmatická složka byla druhou nejvíce zastoupenou složkou temperamentu u referenční skupiny rozhodčích ledního hokeje (obr. 6). Byla zjištěna u 15 probandů. Flegmatická osobnost obecně patří mezi introvertní stabilní typ.



Obr. 6 Sloupcový graf procentuálního zastoupení flegmatické složky temperamentu u referenční skupiny rozhodčích ledního hokeje

Problematickou vlastností flegmatické osobnosti u rozhodčích lední hokeje je nedostatek nadšení, a proto mají v psychologickém tréninku velký význam aktivační cvičení.

Jedním z těchto cvičení je **Aktivační dýchání** (Seiler & Stock, 1996), jež je zaměřeno na oživení organismu, rychlou psychofyzickou aktivaci a odstranění nízké úrovně startovního stavu

Průběh cvičení: toto cvičení nevyžaduje žádnou zvláštní polohu těla. Rozhodčí rychle a hluboce vdechuje. Pozornost soustřeďuje pouze na vdechování, vydechování se děje samovolně. Délka trvání je dvě až tři minuty. Cvičení se používá před utkáním a během něj, vždy v okamžicích oslabeného napětí, dvakrát až třikrát za sebou.

Dalším cvičením je **Nabíjení energie** (Seiler & Stock, 1996), které zmírňuje nervozitu, stupňuje tělesnou i duševní vitalitu a odstraňuje startovní apatii.

Průběh cvičení: rozhodčí zaujme pohodlný vzpřímený postoj a zavře oči. Pozornost zaměřuje na dýchání. Silně a dynamicky vdechuje, výdechy nechává bez povšimnutí. V průběhu vdechové fáze se zaměřuje na představu: „Vdechují životní energii“. Cvičení provádí tři až pět minut bezprostředně před utkáním. Lze jej však použít i při příchodu únavy (namísto pití kávy).

Záměrem cvičení **Mobilizace** (Seyer & Conolly, 1987) je duševní a tělesné osvěžení, zabránění únavě a naladění se na nadcházející požadavky.

Průběh cvičení: rozhodčí provádí rychlé švihové pohyby. Napíná svalstvo lehkými silovými cviky. Rychle a hluboce vdechuje. Snaží se vyhledávat povzbuzující prostředí nebo si jej utvoří např.: posloucháním povzbuzující hudby. Naladí se povzbuzující samomluvou, např.: „Nemohu se dočkat, až to konečně začne.“ „Hned to všem ukážu.“ Toto cvičení se provádí do nastoupení pocitu svěžesti, zpravidla pět až deset minut a to před utkáním při startovní apatii nebo v průběhu dne při únavě nebo apatii.

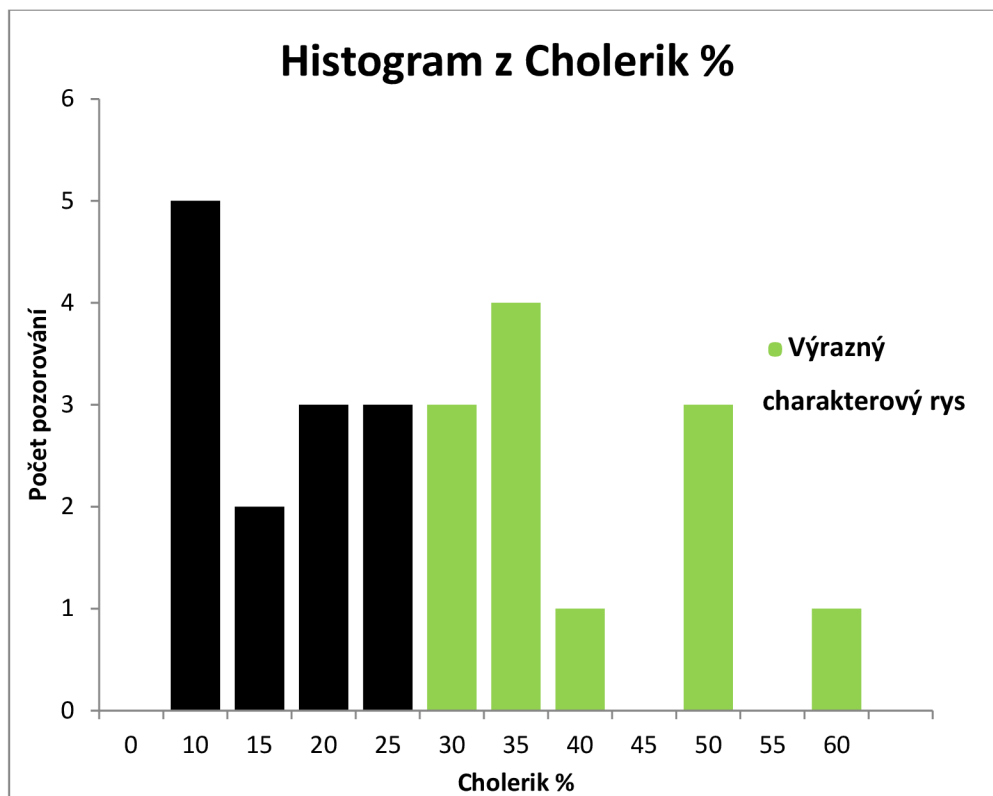
Technika **Motivace hudbou** (Suinn, 1989) je zaměřena na psychofyzické uvolnění, vyladění předstartovního stavu a stupňování motivace.

Průběh cvičení: rozhodčí si vybere hudbu, kterou v nastávajícím utkání potřebuje. Hudbu zesílí a naslouchá jí nejlépe se sluchátky. Hudbu na sebe nechává působit a při poslechu její účinek zesílí hlubokým vdechováním a vydechováním. Až se dostaví žádoucí pocity a stavy, rozhodčí si uvědomí její vazbu na požadovanou psychickou pohodu. Každý hudební doprovod a každý tón vyjadřuje při tom určitou psychickou pohodu a s ní spojené pocity. Příklady: *sebevědomí* – Supermax „Be what you are“ *klid* – Lou Reed „Walk ant he wildside“ *odhodlanost* - Doors „Break it trough“ Každý si hudbu může vybrat podle svého vkusu. Použití je bezprostředně před utkáním a to jedna až tři skladby.

Také pro rozhodčího s flegmatickou osobností je důležité, aby se dokázal mezi utkáními dostatečně uvolnit, a k tomu může využít **Duševně hygienické cvičení** (Suinn, 1989), jež je zaměřeno na odstranění svalové ztuhlosti, vědomé vnímání těla a hluboké uvolnění.

Průběh cvičení: rozhodčí zaujme pohodlnou polohu, zavře oči, zhruba desetkrát klidně a hluboce vdechne a vydechne. Ve stavu uvolnění vyšle myšlenky na „cestu tělem“. Části těla vnímá například v tomto sledu: pravá noha, lýtko, koleno, stehno, kyčle, levá noha, lýtko, levé stehno, hýždě, záda, břicho, pravá ruka, předloktí, nadloktí, pravé rameno, levá ruka, předloktí, nadloktí, levé rameno, šíje, krk, obličej, střed těla. V jednotlivých částech setrvává vždy zhruba 10 – 20 vteřin. Přitom příslušnou oblast procítuje z vnitřku. Současně si představuje sledovanou tělesnou část (představa nemusí být anatomicky správná). Dbá hlavně na pocity tepla a tíže v příslušné tělesné oblasti. Dýchá klidně a pravidelně. Ke konci cesty tělem zanechává myšlenky uprostřed těla, a tam prožívá nastupující klid a odpoutanost. Poté se rozhodčí buď aktivuje, nebo si udělá přestávku. Cvičení se provádí jednou denně v nerušeném prostředí a trvá 20 – 30 minut nebo zhruba jednu hodinu před utkáním.

Třetí nejvíce zastoupenou složkou temperamentu u referenční skupiny rozhodčích ledního hokeje byla složka cholerická. Nejčastěji se míra jejího zastoupení pohybovala mezi 20 – 35 % (obr. 7). Cholerická osobnost patří mezi labilní typy s extrovertními sklony.



Obr. 7 Sloupcový graf procentuálního zastoupení cholerické složky temperamentu u referenční skupiny rozhodčích ledního hokeje

Mezi jedny z negativních vlastností cholerické osobnosti patří výbušnost a neukázněnost. U rozhodčích absolutně nežádoucí osobnostní vlastnosti. Pro jejich ovládnutí jsou v psychologickém tréninku určena cvičení sebekontroly.

Jednou z velmi jednoduchých technik je **Bleskové uvolnění** (Schaffelhuber, 1993), jež je zaměřeno na rychlé psychické uvolnění, okamžité zmírnění stresů a rychlé dosažení vyrovnanosti.

Průběh cvičení: rozhodčí bleskové uvolní svalstvo celého těla. Od hlavy až k nohám se povolí jako loutka, které někdo přestříhl vodící šňůrky. Doba trvání je pouze několik okamžiků a tato technika se používá při prožívání náročné situace během utkání.

Komplexnější technikou je **Jogging** (Seiler & Stock, 1996), který je zaměřen na odstranění psychofyzických stresů, pozitivní změnu nálady a zvýšení pocitů vlastní hodnoty.

Průběh cvičení: *1. krok* - rozhodčí volně a pomalu poklusává. Udržuje přirozený rytmus pohybu. Rychlost klusu přizpůsobí dýchání (nikoli naopak) a pohyb se snaží prožívat vědomě. Pozoruje jednotlivé tělesné funkce, např. změnu dýchání, tlukot srdce, hru svaloviny apod. Po celou dobu zůstává uvolněný a vychutnává si klusání. *2. krok* – rozhodčí provede tělesnou hygienu formou sprchování, koupání, mytí. Následně vypije lehký osvěžující nápoj, případně sní trošku ovoce. *3. krok* – odpočívá při uvolňující hudbě a vychutnává nastupující uvolnění. Toto cvičení můžeme provádět třikrát týdně, při dobré trénovanosti také denně. Délka prvního kroku je závislá na trénovanosti a osobním rozpoložení, druhý krok má délku trvání 10 – 20 minut a krok třetí 15 – 30 minut. Toto cvičení praktikuje ráno před snídaní nebo před obědem. Jinak je i možné provádět jej podle vnitřní potřeby.

Další technikou je **Uvolňovací dýchání** (Munzert, 1988), které se zaměřuje na rychlé uvolnění, potlačení nervozity a psychofyzickou vyrovnanost.

Průběh cvičení: rozhodčí zřetelně prohloubí a prodlouží vydechování nezávisle na držení těla. Pozornost soustřeďuje na výdech, zatímco vdechování se děje automaticky. Toto cvičení se používá v okamžicích podrážděnosti před utkáním nebo v jeho průběhu a obvykle stačí dva až pět výdechů.

Technika **Útočiště** (Schaffelhuber, 1993) je pro cholerickou osobnost velmi užitečná. Je zaměřena na ovládnutí napětí, krátkodobé zmírnění nervozity a vyrovnání se s nepříjemnými situacemi.

Průběh cvičení: nacvičuje se nejprve doma a poté se praktikuje během utkání. Rozhodčí zaujme pohodlnou polohu. Zavře oči, hluboce a klidně dýchá, prožívá nastupující uvolnění. Sevře levou ruku v pěst. Odebere se v myšlenkách na nějaké místo, kde se cítí jistě a doma, např.: romantické zákoutí, oblíbené místo, vlastní pokoj apod. Obnoví v sobě atmosféru tohoto místa a načerpává z ní

sílu. Následně uvolňuje pěst a ruku nechává volnou. Představovanou scénu nechává ustoupit do pozadí, otevře oči a od této chvíle má v sobě toto útočiště jako vnitřní pevnost. Pokud později dojde k napětí, např. v průběhu utkání, sevře pěst jako spoušť a v myšlenkách se vrací do útočiště, zde načerpává sílu a opět se vrací do skutečnosti. V klidném prostředí je doba trvání pět až deset minut a během utkání vždy jen několik vteřin do stabilizování vnitřního stavu.

Tok myšlenek (Seiler & Stock, 1996) je technikou zaměřenou na dosažení vnitřní vyrovnanosti, duševního osvěžení uvolněním a na uvědomování si vlastních myšlenkových struktur.

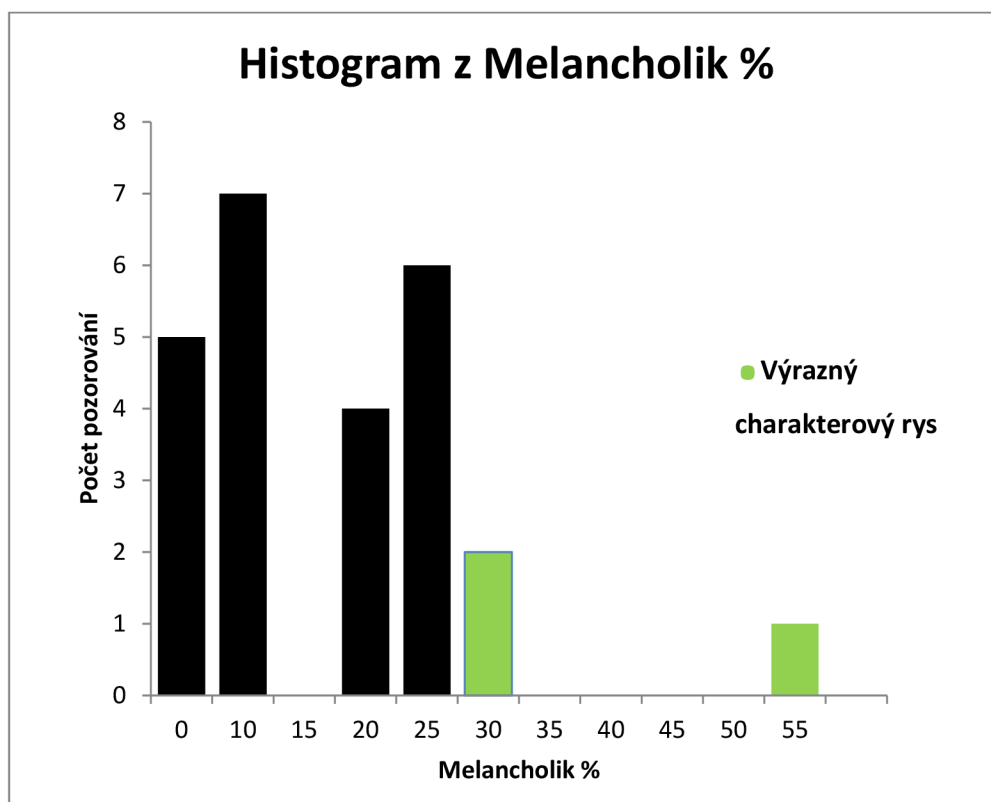
Průběh cvičení: rozhodčí se pohodlně posadí, zhluboka a rovnoměrně dýchá. Myšlenky odvede od vnějšího světa a zahledí se do sebe. Myšlenky táhnoucí hlavou nechává probíhat (jako oblaka na nebi), aniž by je měnil, jednoduše je pouze bere v úvahu. Myšlenky táhnoucí hlavou postupně pozvolna zklidňuje. Procituje a prožívá vnitřní klid a odpoutanost. Toto cvičení může doprovázet tichá uvolňující hudba a provádí se bezprostředně před začátkem utkání v délce 10 – 15 minut.

Jako u předchozích druhů temperamentu, tak i u cholerického typu osobnosti rozhodčího ledního hokeje je významné se umět řádně psychicky uvolnit. K tomu slouží **Autogenní cvičení** (Suinn, 1989), které se zaměřuje na hluboké uvolnění, vědomé ovlivňování vegetativního nervového systému a na pocit vyrovnanosti a klidu.

Průběh cvičení: *1. krok* - rozhodčí zaujme pohodlnou polohu vsedě nebo vleže, zavře oči, klidně a pravidelně dýchá. V myšlenkách si říká: „Jsem zcela klidný“, a vnitřně se do toho vžije. *2. krok* – každé z následujících šesti cvičení vždy pět až šestkrát zopakuje a vnitřně prožívá. Mezi jednotlivá cvičení vkládá formulaci „Jsem zcela klidný“, a to předtím, než přikročí k dalšímu cvičení: „Moje pravá paže je těžká“. „Moje Pravá paže je teplá“. Moje srdce bije klidně a silně“. „Dýchá se mi dobře“. „Moje pokožka vyzařuje teplo“. „Moje čelo je příjemně chladné“. S přibývajícimi zkušenostmi mohou být formulace zkracovány, jako například: paže těžká – paže teplá – srdce klidné – dýchání –

břicho teplé – čelo chladné. 3. *krok* – rozhodčí zůstává v klidové pozici, vnímá a prožívá pocit uvolnění. Poté může buď usnout, nebo uvolnění zruší a aktivuje se. Cvičení se provádí v nerušeném prostředí a přibližně 60 minut před utkáním. Délka prvního kroku je dvě až tři minuty, druhý krok trvá 10 – 20 minut a krok třetí tři až pět minut.

Nejmenší zastoupení u referenční skupiny rozhodčích ledního hokeje měla melancholická složka temperamentu. Pouze u tří z probandů dosáhla 30 a více % a dala se tedy považovat za výrazný charakterový rys tvořící osobnost rozhodčího (obr. 8).



Obr. 8 Sloupcový graf procentuálního zastoupení melancholické složky temperamentu u referenční skupiny rozhodčích ledního hokeje

Jedněmi z negativních rysů melancholické osobnosti jsou přecitlivělost, nejistota, citlivost, nepřizpůsobivost apod. Pro tyto vlastnosti se melancholická osobnost příliš nehodí k vykonávání rozhodcovské činnosti. Z pohledu

psychologického tréninku lze praktikovat téměř všechny techniky. Melancholické patří mezi labilní typy s introvertními sklony.

Ze cvičení sebekontroly použijeme techniku **Seberealizace** (Seyer & Conolly, 1987). Ta je zaměřena na dosažení duševní a tělesné svěžesti, aktivace organismu a dosažení pocitu bdělosti.

Průběh cvičení: rozhodčí hluboce a silně vdechuje. V průběhu vdechování vnitřně prožívá sebekpřikaz: „Cítím se svěží a čilý“. Vydechuje samovolně. Při vydechování se protahuje a natahuje, až se dostaví pocit svěžesti. Používá se bezprostředně před utkáním nebo v přestávkách, vykazuje-li organismus nízkou úroveň aktivace (startovní apatie), po dobu dvou až tří minut

Sebeprogramování (Seyer & Conolly, 1987) je technikou jejíž se zaměřuje na aktivaci podvědomí, programování pozitivní aktivace a změnu oslabení v sílu.

Průběh cvičení: v pohodovém sedu rozhodčí zavře oči, zhluboka a klidně dýchá. Uvědomí si své dosud projevené slabosti a ty, které chce změnit v přednosti. Příklady: nervozitu v lhostejnost, nejistotu v sebevědomí, úzkost mění v odvahu apod. Poté formuluje pozitivní sugesce a ty nahraje přesvědčivým hlasem na kazetovou smyčku nebo jiné médium, až je páska zcela plná (3 - 10minut). Příklady: „Je mi úplně jedno co se stane, zůstanu klidný a uvolněný“. „Vím, co dělám, a jsem si s tím zcela jistý“. „Stojí přede mnou velká výzva, jdu jí odhodlaně vstříc“. Tuto nahrávku si přehrává tiše jako zvukovou kulisu při každé vhodné příležitosti. Příklady: při jízdě autem, při koupeli, při procházkách, při usínání, při televizi apod. Opakování tohoto cvičení je možné tak často a dlouho, jak je to možné.

Systematická desenzibilizace (Seiler & Stock, 1996) je další technikou zaměřenou na zvládání úzkosti, řešení problémů a zlepšení konfrontace.

Průběh cvičení: rozhodčí si sestaví seznam situací, které prožívá s různou mírou úzkosti během utkání. Dokonale se uvolní. Představí si situaci, která

vyvolává nejmenší pocit úzkosti. Tuto představu si vybavujte tak dlouho, až již žádné napětí nevyvolává. Pokud je nutné, může se mezitím znovu uvolnit. Poté si představuje další situace vyvolávající větší úzkost. Nakonec si vybavuje situace, které se pojí s největší úzkostí. Po celkovém uvolnění se pocit úzkosti sníží. Cvičení provádí v klidné části dne, nejlépe večer, kdy je všechno vyřízeno a doba trvání je mezi 10 – 30 minutami.

Další ze cvičení je **Přehánění** (Schaffelhuber, 1993) zaměřené na odlehčení, zmenšení nervozity a zvládnutí úzkosti.

Průběh cvičení: Při nadměrné úzkosti ze selhání, která rozhodčího blokuje, a při nervozitě před nadcházejícím utkáním se může bezprostředně zbavit křečí následující představou: „Co nejhoršího by se mi teď mohlo stát?“ Snaží se vnímat vlastní ohrožení v dané situaci a nechává představu tak dlouho působit, až úzkostné napětí zmizí. Použití je bezprostředně před utkáním nebo v jeho průběhu, pocítí-li rozhodčí blokující úzkost. Délka trvání této techniky je vždy po dobu několika vteřin.

Přesné vnímání (Seiler & Stock, 1996) se zaměřuje na zlepšení přesnosti pozorování, krátkodobou zrakovou paměť a na cvičení pozornosti.

Průběh cvičení: rozhodčí pozorně sleduje foto nebo videozáznam nějaké situace z utkání ledního hokeje. Doba pozorování se řídí velikostí a složitostí předlohy. Poté zavře oči a popíše svému kolegovi nebo partnerovi přesně to, co viděl. Partner zkontroluje úplnost a správnost popisu. Vzájemně poté pohovoří o vynechaném a chybném. Cvičení se opakuje dále s jinou předlohou. Toto cvičení se provádí jednou týdně a délka jeho trvání libovolná.

Psychotonické cvičení (Suinn, 1989) je zaměřeno na pocit úplného svalového uvolnění, regenerace duševních a tělesných sil a rezerv a poznání vlastního svalového tonu.

Průběh cvičení: rozhodčí zaujme pohodlnou polohu, zavře oči, hluboce pravidelně dýchá. Uvolní všechny svalové skupiny v systematickém pořádku.

V myšlenkách říká následující formulace: „Paže a ruce jsou úplně uvolněné“. „Dolní končetiny a nohy jsou úplně uvolněné“. „Záda a zadek jsou úplně uvolněné“. „Hrudník a břich úplně uvolněné“. „Šíje a krk úplně uvolněné“. Hlava a obličej úplně uvolněné“. „Celé tělo úplně uvolněné“. Každá formulace se v myšlenkách opakuje asi pět až desetkrát, přičemž se nechá proběhnout v oslovených svalových skupinách pocit úplné uvolněnosti. Po oslovení každé svalové skupiny ještě jednou dvě minuty vnímáme pocit uvolnění. Toto cvičení provádíme v nerušeném prostředí při příležitostech, kdy organizmus vykazuje sám od sebe nízkou úroveň aktivace: ráno před snídaní, večer před usnutím, po obědě. Délka trvání je 20 – 30 minut.

7. Závěr

Tato bakalářská práce nás blíže seznámila s jednotlivými účastníky utkání v ledním hokeji (hráči, trenéry, rozhodčími, diváky), s činnostmi, které během utkání provádějí a s psychologickými vlivy, které na ně působí.

Cílem bakalářské práce bylo zjištění procentuálního zastoupení jednotlivých typů temperamentu u referenční skupiny rozhodčích ledního hokeje. Tohoto cíle bylo dosaženo pomocí standardizovaného Belovova testu temperamentu. Test vyplnilo všech 25 dotazovaných rozhodčích ledního hokeje. Nejvíce zastoupenou složkou temperamentu osobnosti byla složka sangvinická, která se ve větší míře vyskytla u 21 probandů. Druhou v pořadí byla složka flegmatická. Následovala složka cholericá a nejméně zastoupeným druhem temperamentu se stala složka melancholická.

Z výsledků osobnostního dotazníku bylo zjištěno, že věk u dotazované skupiny rozhodčích byl mezi 22 – 27 let. Jednalo se tedy o mladou skupinu rozhodčích, kteří mají, ve většině případů, velkou část své kariery stále před sebou. Jako dílčí cíl práce bylo stanoveno navržení účinných psychologických cvičení v závislosti na druhu temperamentu rozhodčích ledního hokeje. Tato cvičení mají pomoci lépe zvládat psychický tlak během utkání a byla zaměřena na posílení slabých stránek osobnosti u jednotlivých druhů temperamentu. Psychologický trénink by měl především pomoci mladším rozhodčím udržet jejich zájem v řízení utkání ledního hokeje a dále tak rozvíjet rozhodcovskou základnu v České republice. Dá se předpokládat, že starší a zkušenější rozhodčí si již osvojili jistou psychickou odolnost vůči negativním vlivům působících během utkání. I oni si ale zajisté z vybraných psychologických cvičení pro dané typy temperamentu dokáží vybrat techniky, které jim usnadní řízení utkání nebo jim pomohou při odstraňování nedostatků v rozhodcovské činnosti.

Seznam použité literatury

1. Buss, A. (1961). *Psycholog of Agression*. New York: Willey.
2. Čermák, I. (1999). *Lidská agrese a její souvislosti*. Ždár nad Sázavou: Fakta.
3. ČSLH. (2009). *Vnitřní směrnice Českého svazu ledního hokeje č. 50 upravující trenérské licence ze dne 22.10.2009*. Praha.
4. ČSLH, & IIHF. (2010). *Pravidla ledního hokeje 2010-2014*. Praha: Olympia.
5. De Vito, J. (2008). *Základy mezilidské komunikace*. Praha: Grada Publishing.
6. Drapela, V. (2011). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
7. Dylevský, I. (2009). *Funkční Anatomie*. Praha: Grada Publishing, a.s.
8. Gut, K., & Prchal, J. (2008). *100 let českého hokeje*. Praha: AS Press.
9. Gut, K., & Vlk, G. (1990). *Světový hokej*. Praha: Olympia.
10. Hošek, V., & Macák, I. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN.
11. Kodým, M. (1970). *Psychologická analýza a třídění sportovní činnosti*. Praha: SPN.
12. Kostka, V. (1984). *Moderní hokej*. Praha: Olympia.
13. Mana, V. (2013). *Management utkání: technika řízení utkání v ledním hokeji*. Brno: Masarykova univerzita.
14. Mikšík, O. (2005). *Hromadné psychické jevy*. Praha : Karolinum.
15. Munzert, R. (1988). *Schachpsychologie*. Bamberg.
16. Pavliš, Z. (1995). *Školení trenérů ledního hokeje: Vybrané obecné obory*. Praha: ČSLH.
17. Plháková, A. (2007). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
18. Rychtecký, A., & Fialová, L. (1998). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
19. Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
20. Seiler, R., & Stock, A. (1996). *Psychotrénink ve sportu i v životě*. Praha: Olympia.

21. Seyer, J., & Conolly, C. (1987). *Psychotraining für Sportler*. Reinber.
22. Sheldon, W. H. (1940). *The Varieties of Human Physique (An Introduction to Constitutional Psychology)*. New York: Harper & Brothers.
23. Schaffelhuber, S. (1993). *Inner Coaching*. Frankfurt.
24. Slepíčka, P. (1990). *Sportovní diváctví*. Praha: Olympia.
25. Slepíčka, P. (2011). *Divácká reflexe sportu*. Praha: Karolinum.
26. Slepíčka, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Univerzita Karlova.
27. Smékal, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti*. Brno: Barrister a Principal.
28. Starší, J., Tóth, I., & Výboh, A. (1999). *Teória a didaktika ľadového hokeja I*. Banská Bystrica: Slovenský zväz ľadového hokeja.
29. Stránský, J. (1999). *Historie československého a českého hokeje*. Praha.
30. Suinn, R. (1989). *Übungsbuch für mentales Training: In 7 Schritten zur sportlichen Höchstleistung*. Bern.
31. Svoboda, B. (2003). *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum.
32. Šafář, M. (2005). *Psychologie sportu*. Olomouc.
33. Štefanovič, J. (1986). *Psychologie 1: Obecná psychologie pro 1. roč. stř. pedagog. škol*. Praha: SPN.
34. Štěpnička, J. (1972). *Typologická a motorická charakteristika sportovců a studentů vysokých*. Praha: Univerzita Karlova.
35. Štěpnička, J. (1974). Typologie sportovců. *Acta Universitatis Carolinae Gymnica*, 67-90.
36. Tutko, T., & Richards, J. (1971). *Psychology of Coaching*. Boston: Allyn and Bacon.
37. Vaněk, M. (1983). *Psychologie sportu*. Praha: Olympia.

Seznam příloh

Příloha č. 1: standardizovaný test temperamentu, Belov, 1972

Příloha č. 2: nestandardizovaný osobnostní dotazník

Příloha č. 1

A/ JSTE

1. neposedný, uspěchaný
2. neukázněný, vznětlivý
3. trpělivý
4. prudký a přímočarý ve vztahu k ostatním lidem
5. rozhodný a iniciativní
6. neústupný
7. pohotový v hádce
8. pracujete nárazově, nesystematicky
9. máte sklon riskovat
10. nejste mstivý a urážlivý
11. mluví rychle, zaníceně, se zmatenou intonací
12. jste nevyrovnaný a máte sklon k prchlivosti
13. jste agresivní rváč
14. nesnášíte nedostatky
15. máte výraznou mimiku
16. jste schopen jednat a rozhodovat se rychle
17. neustále tíhnete k novému
18. máte prudké, trhavé pohyby
19. jste houževnatý při dosahování vytyčeného cíle
20. máte sklon k prudkým změnám nálad

B/ JSTE

1. veselý a optimistický
2. energický a podnikavý
3. často nedovedete započatou věc až do konce
4. máte sklon přeceňovat sám sebe
5. jste schopen rychle si osvojit nové
6. jste nestálý v zájmech a náklonnostech
7. lehce prožíváte neúspěchy a nepříjemnosti
8. snadno se přizpůsobujete různým podmínkám
9. se zápalem se pouštíte do čehokoli nového
10. rychle zchladnete, když vás něco přestane zajímat
11. rychle se zapojujete do nové práce a umíte se snadno přeorientovat z jedné práce na druhou
12. těžce snášíte jednotvárnou, všední, trpělivost vyžadující práci
13. jste společenský a laskavý, necítíte se před lidmi, které vidíte poprvé, stísněně
14. jste odolný a práce schopný
15. mluvíte hlasitě, rychle a zřetelně, používáte přitom živých gest a výrazné mimiky
16. dokážete se ovládnout i v neočekávané složité situaci
17. máte vždycky dobrou náladu
18. rychle usínáte a snadno se probouzíte

19. jste často nesoustředěný, rozhodnete se ukvapeně
20. máte občas sklon klouzat po povrchu, vytrhovat se od práce

C/ JSTE

1. klidný a chladnokrevný
2. důsledný a rozvážný
3. opatrný a obezřetný
4. umíte čekat
5. jste mlčenlivý a nemáte rád zbytečné řeči
6. máte klidnou rovnoměrnou řeč, s přestávkami, bez prudce vyjádřených emocí, bez gest a mimiky
7. jste zdrženlivý a trpělivý
8. co jednou začnete, to také dokončíte
9. neplýtváte silami
10. přísně dodržujete životní a pracovní režim
11. snadno potlačujete náhlá vzplanutí
12. jste málo přístupný chvále a pokárání
13. jste dobrosrdečný, jízlivost na svou adresu přijímáte shovívavě
14. jste stálý ve svých vztazích a zájmech
15. pomalu se zapojujete do práce, pomalu se přeorientováváte na jinou činnost
16. chováte se ke všem stejně
17. máte ve všem rád přesnost a pořádek
18. těžko se přizpůsobujete nové situaci
19. je Vám vlastní sebekázeň a sebeovládání

D/ JSTE

1. plachý a ostýchavý
2. v nové situaci ztrácíte hlavu
3. dělá vám potíže navázat kontakt s neznámými lidmi
4. nevěříte ve své síly
5. snadno snášíte samotu
6. při neúspěších cítíte skleslost a rozpaky
7. máte sklon uzavírat se sám v sobě
8. rychle se unavíte
9. mluvíte slabou, tichou řečí, jež někdy přechází do šepotu
10. mimoděk se přizpůsobujete charakteru toho, s nímž rozmlouváte
11. jste vnímavý až k slzám
12. jste neobyčejně přístupný chvále a pokárání
13. máte vysoké nároky na sebe i na lidi kolem vás
14. jste náchylný k podezřívavosti a k přehnaným obavám
15. chorobně citlivý a snadno zranitelný
16. nadmíru urážlivý
17. uzavřený a nespolečenský, s nikým se nedělíte o své myšlenky
18. málo aktivní a nesmělý
19. bez reptání pokorný
20. snažíte se vyvolat soucit a pomoc ostatních

Příloha č. 2

Osobnostní dotazník rozhodčích ledního hokeje:

1. Věk:
2. Získaná licence:
3. Místo působení (kraj):
4. Délka praxe:
5. Zaměstnání:
6. Jakého cíle byste chtěli jako rozhodčí LH dosáhnout?
7. Jaké jsou vaše záliby a koníčky?
8. Provozujete aktivně nějakou sportovní činnost? (pokud ANO uveďte příklad)
9. Myslíte si, že je správná neverbální komunikace rozhodčího důležitá?
10. Věnujete se v přípravě na utkání i zlepšování neverbální komunikace? (pokud ANO, jak?)

Resumé

Tématem práce byla typologie účastníků utkání v ledním hokeje a cílem bylo zjištění procentuálního zastoupení jednotlivých složek temperamentu u rozhodčích ledního hokeje. Zjišťovací metodou byl zvolen standardizovaný test temperamentu, který vytvořil Belov v roce 1972 a nestandardizovaný osobnostní dotazník. Nejčastější zastoupení měl temperament osobnosti sangvinické následován flegmatickou, cholericou a melancholickou složkou. Dále byla navržena psychologická cvičení pro specifické typy temperamentu rozhodčích ledního hokeje. Přínos práce vidím ve zvýšení psychické odolnosti rozhodčích.

Summary

The theme of this bachelor thesis was to determine the typology of the ice hockey participants; and the goal of the thesis was to find out the percentage amount of the particular component regarding the ice hockey referee. As the fact-finding method were used both the standardized temperament test, which had been created by Belov in 1972, and non-standardized personal questionnaire. The most common figure showed to be the sanguine temperament, followed by the phlegmatic and choleric ones. The least represented temperament was the melancholic one. Furthermore, the psychological training for referees of each temperament was suggested. The contribution of this bachelor thesis should be improving psychical resistance of the referees.