

# **Psychologické aspekty práce rozhodcu vo futbale**

PhDr. Tomáš Gurský

Bratislava, 2009

# Obsah

Predslov (Dr.Dušan Krchňák).....	4
1. Šport a stres.....	5
Teória stresu.....	5
1. Alarm (mobilizačné štádium).....	5
2. Rezistencia (obranné štádium).....	6
3. Vyčerpanie (exhaustívne štádium).....	6
2. Psychologická príprava na stretnutie.....	7
Dlhodobá psychologická príprava.....	7
Strednodobá psychologická príprava.....	8
Informačná databáza.....	8
Vnútorne očakávania.....	9
Krátkodobá psychologická príprava.....	9
Samoregulácia psychického stavu.....	10
3. Koncentrácia (pozornosť).....	11
Výberová pozornosť.....	12
Kapacita pozornosti.....	12
Koncentrácia pozornosti.....	12
Fokusácia.....	13
Niekoľko rád ako zlepšiť koncentráciu.....	14
4. Osobnosť v športe.....	15
Jadro osobnosti.....	16
Typický prejav osobnosti.....	16
Rolou podmienené správanie.....	16
Osobnostná štruktúra rozhodcu.....	16
5. Problémové typy hráčov.....	17
Egocentrický typ.....	17
Typ, ktorý nedostatočne trénuje.....	18
Úzkostlivý a nervózny typ.....	18
Typ, ktorý má strach z úspechu.....	19
Typ, ktorý máva vážne zranenia.....	19
Typ trpiaci psycho-somatickými problémami.....	20
Typ simulanta.....	20
Uzavretý typ.....	20
Depresívny typ.....	21
Optimálna osobnostná štruktúra v športe.....	21
6. Komunikácia.....	22
Mimoslovná komunikácia.....	23
Teritorialita a proxemita.....	23
Gestikulácia.....	24
Mimika a pohľad.....	24

Posturalita .....	24
Haptika .....	24
Kinezika .....	24
Rady na zlepšenie mimoslovnej komunikácie .....	24
Slovná komunikácia .....	25
Prvky aktívneho načúvania .....	25
Spätná väzba .....	25
Prijímanie spätnej väzby .....	26
Ďalšie typy na zlepšenie komunikácie .....	27
Kritika a jej význam .....	27
Konfliktné situácie .....	28
Typické postoje pri konflikte .....	28
Korytnačky .....	28
Žraloci .....	28
Medvedíci .....	29
Líšky .....	29
Sovy .....	29
Konfrontácia a spôsoby jej zvládania .....	29
Kedy konfrontovať? .....	29
Myslieť .....	30
Pochopiť .....	30
Vnímať .....	30
Opatrnosť .....	30
Trpezlivosť .....	30
7. Špecifické oblasti v práci futbalového rozhodcu .....	32
a) Motivácia k rozhodcovskej práci .....	32
b) Udržanie a zvýšenie koncentrácie .....	33
c) Vysporiadanie sa s chybným rozhodnutím .....	33
d) Zvládanie problémových hráčov .....	33
e) Spolupráca rozhodcovského tímu .....	34
f) Rozhodovanie na „problémovom štadióne“ .....	34
g) Individuálna príprava rozhodcu na zápas .....	34
Záver .....	35

## Predslov

Vážený čitateľ, čitateľka,

táto odborná publikácia je určená predovšetkým rozhodcom, tým čo sa ním chcú stať, ale aj ostatným, ktorých problematika rozhodovania vo futbale zaujíma. Dnes je táto funkcia veľmi sledovaná na všetkých jeho úrovniach. Nielen sledovaná, ale najmä permanentne kritizovaná. Rozhodovacia činnosť vo všeobecnosti je náročná a kto chce byť úspešný, musí byť vyzbrojený schopnosťami i vedomosťami, dotýkajúcich sa rozličných vecí, súvisiacich s riadiacou činnosťou. Mal by mať zásadný prehľad v mnohých odborných oblastiach a mal by vedieť svoje poznatky úspešne aplikovať v rozhodcovskej praxi. Jednou z veľmi významných súčastí rozhodovacích procesov je psychológia, najmä psychológia športu a samotnej rozhodovacej činnosti.

Autor, PhDr. Tomáš Gurský, je špičkový odborník v tejto oblasti na Slovensku. Sme veľmi radi, že sme ho získali na spoluprácu pri vzdelávaní našich vrcholových rozhodcov, ale aj pri výchove mladých talentov. Som presvedčený, že tu každý môže nájsť mnoho myšlienok a podnetov, ktoré rozhodcom pomôžu zlepšiť ich kvalitu rozhodovania a tým ostatným aj lepšie pochopiť, aká je náročná táto činnosť v dnešnom futbale.

Dokument vydávame v rámci projektov Konvencie rozhodovania, ktorú UEFA a náš Slovenský futbalový zväz podpísali v úvode roku 2009.

Dr. Dušan Krchňák  
predseda Komisie rozhodcov SFZ

## Šport a stres

Aktuálny psychický stav pred zápasom a počas neho je popri športovej forme a zdravotnom stave tým povestným jazýčkom na váhach, ktorý rozhoduje o úspechu či neúspechu. Empirické skúsenosti a prieskum mienky našich trénerov z rôznych športov ukazujú, že podiel psychiky na aktuálnom výkone sa odhaduje medzi 20 až 90 percentami (priemer nad 50 %). Z toho vyplýva, že psychika v aktuálnom športovom výkone síce rozhoduje, avšak jej podiel sa mení podľa intenzity rôznych stresujúcich faktorov (tzv. stresorov), ktoré sú vo futbale nasledujúce:

- sledovanosť zápasu
- záujem verejnosti a mediálny záujem
- výkonnostná úroveň tímov
- významnosť zápasu
- vyrovnanosť súperov
- sprievodné rizikové faktory (napr. úrazové podmienky, finančné riziká zápasu, atď.)

Vymenujme tiež stresory typické pre rozhodovanie:

- tlak zo strany klubov a funkcionárov
- tlak zo strany publika
- tlak na ihrisku počas hry (zápasové situácie, hráči, tréneri, lavička)
- tlak z hodnotenia (delegáti, médiá)
- vnútorný stres rozhodcov (predchádzajúce výkony, osobná prestíž, iné faktory)

## Teória stresu

Základom pre pochopenie predsúťažného stavu je poznanie teórie stresu. Vrcholná súťaž je pre aktéra vždy mimoriadnym stresom, preto sa musí na zvládnutie svojho vystúpenia dlhodobo a správne pripravovať. Pôvodnú teóriu stresu vypracoval H. B. Selye v oblasti biológie, pričom táto teória dodnes nestráca na aktuálnosti. Psychický stres je stav spôsobený vonkajšími záťažovými podmienkami (stresormi), ktoré vedú k zmene v organizme a v dôsledku toho k zmene vnútorného prežívania (stres).

### 1. Alarm (mobilizačné štádium)

V štádiu 'ohrozenia' stresorom nastáva spustenie nešpecifickej vnútornej reakcie organizmu (tzv. generálny adaptačný syndróm GAS). Organizmus sa takto pripravuje vnútorne na zvýšený výkon.

Hormonálne zmeny:

- z hypofýzy sa aktivizuje vylučovanie ACTH, adrenalinu, noradrenalinu a kortizolu
- vylučuje sa serotonín, ktorý pôsobí antidepresívne a zabraňuje pádu do depresie
- do krvi sa vyplavuje krvný cukor ako zdroj okamžitej energie
- z tukových tkanív sa uvoľňuje energia, zrýchľuje sa spaľovanie tuku

Fyziologické zmeny:

- zvýšené potenie
- zvýšený tlak krvi
- zvýšený pulz
- vyššie prekrvenie tkanív

Psychologické zmeny:

- kognitívne a vnemové procesy ako napr. zúženie vnímania, reštruktúrovanie vnemového poľa a zmenené chápanie súvislostí
- poruchy orientácie až chaos
- zmenené vnímanie času
- emocionálne prevládajú stenické a mobilizujúce emócie (agresivita, strach)

## 2. Rezistencia (obránné štádium)

Fáza zvýšenej odolnosti, keď organizmus funguje na zvýšenej obrátke a vyrovnáva sa so stresorom. Hovoríme o individuálnej kapacite alebo zaťažiteľnosti.

## 3. Vyčerpanie (exhaustívne štádium)

Po vyčerpaní rezerv nastáva útlm, ktorý je symptomaticky rôzny podľa typu osobnosti. Z hľadiska adaptácie sa najhoršie športovec vyrovnáva s **kumulovaným stresom**, ktorý zahŕňa viac príčin-stresorov (napríklad byť mimo športovú formu, rozchod s priateľkou, očakávanie veľkej konkurencie, a pod).

Veľmi negatívny je aj **dlhotrvajúci stres**, ktorý nenápadne a postupne vyčerpáva energetické rezervy organizmu až organizmus prechádza do exhaustívneho štádia stresu. Známý je v tejto súvislosti najmä tzv. syndróm vyhorenia (burn-out).

Podľa novších výskumov je organizmus zaťažený nielen negatívnym ale aj nadmerne pozitívnym zážitkom, preto treba rozlišovať **distres** (dysforický stres) a **eustres** (euforický stres). O zámernom vyvolávaní eustresu môžeme hovoriť napríklad v súvislosti s adrenalínovými športami.

Každý človek má rôznu individuálnu zaťažiteľnosť, tzv. **stresovú toleranciu**. Do stresu sa dostáva vtedy, ak prekročí vlastný stresový prah, ktorý je daný do značnej miery subjektívnym vnímaním.

## Psychologická príprava na stretnutie

Psychologická príprava sa delí z časového hľadiska na dlhodobú, strednodobú a krátkodobú, pričom každá z nich má isté špecifiká.

### Dlhodobá psychologická príprava

Úlohou dlhodobej prípravy je v podstate budovanie si správnych návykov a postojov vzhľadom na rozhodcovskú kariéru. Zahŕňa v podstate tieto body:

- obklopovať sa vysoko motivovanými ľuďmi
- obklopiť sa ľuďmi, ktorí poskytujú podporu a zázemie (rodina, priatelia)
- rozvíjať postoj lásky k športu a radosti zo súťaženia
- pripomínať si, že šport je prostriedkom k osobnému rozvoju a vnútornému naplneniu
- rozvíjať odhodlanie
- nezotrávať v uvažovaní o chybách a sebakritických komentároch
- pri chybe čo najrýchlejšie objaviť cestu na zlepšenie a vykročiť
- naučiť sa udržiavať vnútorný odstup v ťažkých momentoch
- rozvíjať odvahu: vedieť zniesť neistotu a zabojsovať s vlastným strachom
- dokázať zmeniť perspektívu pohľadu na problém
- ostať zacielený, ale zachovávať si pritom čistú hlavu
- starať sa o dobrú psychickú pohodu, udržiavať si dobrú náladu a humor
- učiť sa myslieť pozitívne, problémy brať ako výzvu
- nezveličovať ťažkosti, ostávať realistický
- nenechať sa odradiť neúspechom a kritikou (odolnosť voči kritike)
- pestovať si kontrolu nad emóciami
- robiť pravidelné rekapitulácie vlastnej práce a rozmýšľať ako by veci dali urobiť lepšie
- hodnotiť vykonanú prácu i vlastný výkon až po výkone, nie počas neho
- učiť sa veriť sám sebe
- udržiavať si pozitívne myšlienky
- nenechaj sa miasť a znechucovať inými
- udržiavať si pocit istoty a vnútorný pokoj pod najväčším tlakom (naučiť sa byť okom hurikánu)
- nechať zmiznúť všetko zbytočné a ostať koncentrovaný na podstatu
- utváranie pozitívnych charakterových vlastností a morálnych kvalít
- rozvoj celkovej psychickej odolnosti a vyrovnanosti
- rozvoj zdravej sebadôvery a ctižiadosti
- zvyšovanie úrovne vlastností potrebných na samoreguláciu vlastného správania, myslenia a cítenia
- zdokonaľovanie kognitívnych procesov ako špecifického vnímania pre daný šport (napr. cit pre vodu, loptu, sneh, atď.)
- zdokonaľovanie kognitívnych procesov ako špecifických intelektových schopností (napr. anticípacia, hráčska inteligencia, vodcovstvo)

Dôležitou úlohou je schopnosť naplánovať si a zorganizovať tréning tak, aby bol zosúladený s profesiou rozhodcu, ktorá je spravidla iná než rozhodcovská kariéra. To kladie vysoké nároky na čas a energiu a na ovládanie časového manažmentu. Cieľom tréningového procesu je postupné zvyšovanie odolnosti, zaťažiteľnosti a adaptácie na očakávané záťaže v sezóne.

## Strednodobá psychologická príprava

Strednodobá príprava sa počíta na mesiace, týždne a dni podľa náročnosti súťaže. V prvej etape je dôležité najmä získavanie informácií, ktoré sa týkajú špecifických záťažových faktorov očakávanej súťaži. Informácie by mali byť sprostredkované v dostatočnom predstihu, aby sa aktéri mohli dôsledne pripraviť na to, čo ich čaká. Informácie, ktoré sú k dispozícii, treba starostlivo zvažovať. V popredí je najmä otázka účelnosti a použiteľnosti. Tiež treba zohľadniť kapacitu spracovateľnosti zo strany človeka. Každá poskytnutá informácia sa začleňuje do celkového obrazu toho, čo možno očakávať. Pri správnej štruktúre predstavy to zvyšuje možnosť adaptácie a dodáva to aktérovi na istote. Informácie by mali byť z nasledujúcich oblastí:

- organizačné podmienky: cesta, ubytovanie, strava, časový plán cesty, a pod.
- časové podmienky zápasu: začiatok zápasu, spoločenské časové nároky, posuny času v prípade preletu do iného časového pásma (tzv. jet-lag)
- osobitosti v mieste zápasu: povrch, osvetlenie, kabíny, ihrisko, tribúny
- informácie o tímoch a jednotlivých hráčoch: silné stránky a slabiny, príp. očakávané problémové správanie
- informácie o dejisku a priebehu súťaže: miesto konania, možnosti na rozcvičenie, možnosti na stravu, regeneračné možnosti, rozpis zápasu (zdroje aktuálnych informácií ako informačné tabule, porady, a pod.)
- klimatické podmienky: počasie a teploty v danom období, vlhkosť, veternosť a iné klimatické špecifiká
- informácie o kluboch a ich publiku: miestne zvláštnosti, predpokladané zloženie, skúsenosti z predchádzajúcich zápasov (napr. typické reakcie na nepriaznivý výsledok, a pod.)

### Informačná databáza

Informácie v tejto fáze prípravy sa postupne dopĺňajú do mozaiky, ktorá napokon vytvára ucelenú predstavu, čo rozhodcu v zápase môže očakávať. Dôležitými pomôckami pri tejto práci je databáza, vedenie denníka alebo získavanie informácií z kuloárov od kolegov, ľudí z futbalu ale i z nezávislých zdrojov (napr. žurnalisti). Výhodné je mať určitú informačnú databázu, ktorá zachytáva kľúčové informácie vzhľadom na očakávané zápasy. Pri tomto prístupe sa minimalizuje možnosť prehliadnuť detail, ktorý by mohol byť napokon rozhodujúci.

V posledných dňoch pred zápasom je správne mentálne sa zamerať prednostne na rozvoj silných stránok výkonu, predností, s ktorými sa spája dobrý výkon. Naopak koncentrácia na chyby napríklad v predošlom zápase má za následok oslabenie sebavedomia a vnútorné pochybnosti o výkone, čo nie je žiaduce. Sebadôveru treba pred zápasom primerane stupňovať. Práve v strednodobej príprave sa dopúšťame chýb z precňovania alebo podceňovania. V prípade, že rozhodca má veľké množstvo informácií, musí s nimi narábať citlivo a poskytovať ich uvážene a v správnom čase.



## Vnútorne očakávania

Vnútorne očakávania sú spojené so súťažou a predstavujú celý komplex myšlienok, predstáv a pocitov. Je to oblasť úzko súvisiaca s motiváciou. Okrem vnútorných hodnôt a potrieb tu pôsobi rad vonkajších stimulácií a očakávaní, ktoré zvyšujú tlak na rozhodcu (napr. očakávania funkcionárov, sponzorov klubu, fanúšikov, tlak médií, vidina odmeny, a pod.)

Je dôležité vedieť, že očakávanie je *subjektívna kategória*, s ktorou sa dá vnútorne pracovať. Čím ambicióznejší je človek a čím vyššie hodnotí význam nadchádzajúcej súťaže, tým väčšiu subjektívnu záťaž prežíva. Je teda dôležité postaviť si súťaž do vnútorne zvládnuteľnej roviny (ani príliš ľahká, ani príliš ťažká). Pri súťažiach mimoriadneho významu je nutné venovať tejto oblasti dlhodobejší tzv. postojový tréning.

Adaptačný a postojový tréning by mal byť vedený profesionálne a dôsledne krok za krokom. Len vtedy sa odolnosť postupne zvyšuje. V opačnom prípade je človek v konečnom dôsledku nepripravený a frustrovaný a ťažko nájde v sebe dosť psychických síl, aby zvládol vystúpenie.

V prípade veľkých súťaží sa zistilo, že práve v záverečnej fáze prípravy pred súťažou športovec najintenzívnejšie vníma, či sa pripravoval na súťaž zodpovedne a či všetko urobil pre úspech. Vedomie nedostatočnej prípravy býva hlavnou príčinou vysokej nervozity. V praxi poznáme niekoľko typických vyhýbavých stratégií a postojov:

- alibistická stratégia: *Je príliš ťažké, nedá sa uspieť...*
- stratégia strkania hlavy do piesku (pštosia taktika): *Nejako už len bude...*
- stratégia podceňovania a zľahčovania: *Vlastne o nič podstatné nejde...*

Z rovnakých príčin sú tieto postoje prítomné u funkcionárov klubov. Stáva sa, že sa tvária neprimerane sebedovome, alebo naopak unikajú pred športovcami, správajú sa príliš formálne a nezúčastnene, dávajú športovcom nerealistické výkonnostné ciele (ako počet bodov, umiestnenie). Je **preukázané, že hlavnou príčinou psychickej neistoty a nervozity pred súťažou je vedomie zanedbanej alebo nedostatočnej prípravy.**

Správne postojové stratégie zahŕňajú 3 základné prvky:

- orientáciu na seba a na vlastný realisticky odhadovaný výkon
- využívanie zdrojov a informácií na čo najlepšiu adaptáciu v danom prostredí
- zvyšovanie vnútornej koncentrácie s postupným odblokovaním vplyvov, ktoré narúšajú koncentráciu na výkon

## Krátkodobá psychologická príprava

Krátkodobá psychická príprava na súťaž je vyladením psychického a fyzického stavu rozhodcu a rozhodcovského tímu pred zápasom. Iba tí, ktorí sú pripravení v danom momente, môžu vydať zo seba kvalitu v zápase. Treba ale vziať na vedomie, že ani najdôslednejšou krátkodobou psychologickou prípravou sa nedá nahradiť to, čo sa zmeškalo v dlhodobej príprave. Bezprostredná príprava na súťaže nemôže nahradiť dlhodobé skúsenosti a kvalitný tréning.

Dôležité pravidlo je nepresycovať sa tesne pred zápasom zbytočným množstvom informácií, ale sústrediť sa na podstatné. Nadbytok informácií zneisťuje a zaťažuje mentálnu kapacitu. Dobrým prostriedkom je používanie vysielacky alebo mobilu, ale najdôležitejšie je, aby tím cítil vnútorné prepojenie a spoločné naladenie.

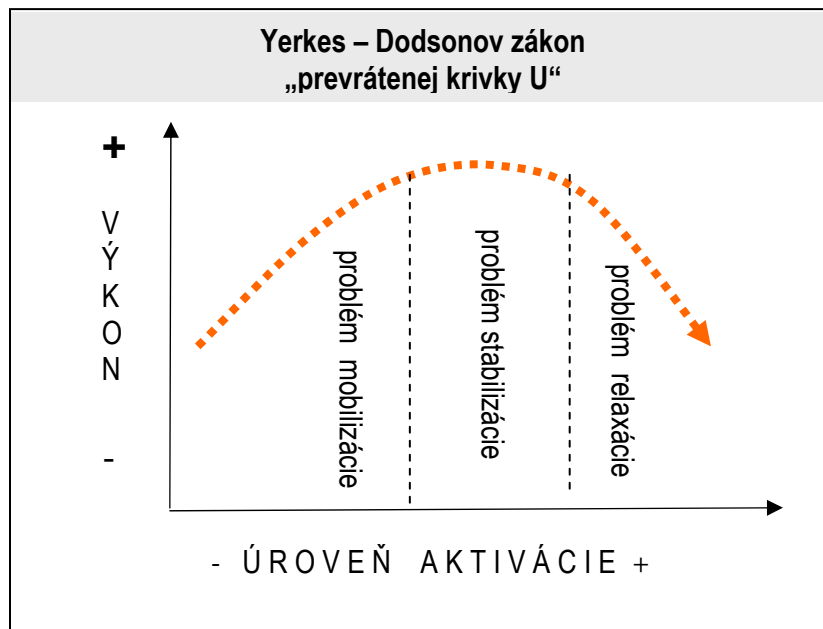
## Samoregulácia psychického stavu

Psychické oblasti, ktoré sa týkajú psychoregulácie predštartového stavu, možno rozdeliť nasledovne:

- aktivácia (nabudenie, mobilizácia, energetizácia, arousal)
- relaxácia (deaktivácia, vychladnutie, utlmenie, presmerovanie energie)
- koncentrácia pozornosti a jej zameranie (fokusácia a distribúcia)
- zvládanie kritických a neočakávaných situácií
- rešpektovanie individuálnych osobitostí (osobnosť, typológia, individuálna stratégia športovca)

**Aktivácia** organizmu (arousal, nabudenie) tesne pred stretnutím a v jednotlivých fázach zápasu je veľmi dôležitá. Na súvislosť aktivácie (nabudenie) s krivkou športového výkonu poukazuje Yerkes-Dodsonov tzv. zákon prevrátenej krivky U. Stanovuje, že ak je energetické nabudenie športovca (rozhodcu) príliš nízke (hypoaktivácia) alebo príliš vysoké (hyperaktivácia), výkon neprebíha optimálne.

Pre optimálny výkon je potrebná približne stredná, prípadne mierne zvýšená miera nabudenie. Je to aktivácia, ktorá je pod určitým stupňom vnútornej sebakontroly. Pokiaľ je výkon menej obtiažny, hladina energetického nabudenie má byť o trochu vyššia než pri náročnom výkone.



Výskumy ukazujú, že krivka po dosiahnutí výkonnostného optima klesá dramaticky, priebeh je rýchlejší než bolo stúpanie. V praxi sa môže stretnúť s dvoma druhmi neefektívnej odpovede na nadmernú záťaž. Je to **predráždenie** (štartová horúčka) alebo **útlm** (štartová apatia). Špecifická reakcia súvisí s aktiváciou jednej alebo druhej časti vegetatívneho nervového systému. Pri predráždení je aktivizovaný sympatikus a pri útlme parasympatikus. Keďže vieme, že vegetatívny systém funguje autonómne, bez priamej vedomej kontroly, nemôžeme ho ovplyvniť jednoduchými príkazmi mysle. Je napr. zbytočné hovoriť si pred zápasom 'ukľudni sa' alebo 'lepšie sa sústreď'.

Správne reakcie si vyžadujú vytvorenie primeraných automatizmov a stereotypov, ktoré sú v pozadí psychoregulácie. Ako prvý krok je dôležité, aby sa človek naučil rozoznávať typické príznaky stresu a podľa toho potom konal, resp. využíval psychoregulačné prostriedky.

Aktivačné prostriedky sú:

- aktivačné dýchanie
- cvičenia aktivácie vnútornej energie
- počúvanie rýchlej, dynamickej hudby
- švihová rozcvička
- rytmizácia pohybov
- pokriky
- poplieskanie až do miernej bolesti
- dynamická masáž
- byť v kontakte s atmosférou zápasu
- mobilizačné formulky, afirmácie

Relaxačné prostriedky sú:

- relaxačné dýchanie
- upokojujúca masáž
- počúvanie pokojnej hudby
- strečing
- niektoré jogové asány
- pomalé pohyby
- izolácia od atmosféry zápasu
- vnímanie pokojnej prírody na odľahlom mieste
- technika 'o nič nejde' (subjektívne zníženie významu súťaže)
- technika 'dáždnik' (ochrániť sa pred ohrozujúcim okolím)
- špeciálne relaxačné metódy (autogénny tréning, progresívna relaxácia)

## Koncentrácia (pozornosť)

Pozornosť je zameranosť a sústredenosť duševnej činnosti na určitý dej alebo situáciu. Jej základom je orientačný reflex, pri ktorom hrá rolu nápadnosť, neočakávanosť a novosť vnímaného podnetu a prostredia, ďalej postoj, záujem, očakávanie a únava. Popri prirodzenej mimovoľnej pozornosti je pre rozhodcu dôležitá najmä *aktívna zámerná pozornosť*, ktorá je potrebná na dosiahnutie maximálneho výkonu alebo na uplatnenie určitej taktiky riadenia hry. Hlavné charakteristiky pozornosti sú:

- trvalosť (tenacita)
- pružnosť (flexibilita)
- kolísavosť (oscilácia)
- bdelosť (vigilancia)

- intenzita (koncentrácia)
- rozsah (kapacita)
- rozdelenie a výberovosť (distribúcia)

## Výberová pozornosť

Neustále sme bombardovaní nekonečným prúdom vonkajších a vnútorných podnetov, myšlienok a emócií. Pri takom nadbytku dostupných informácií je zaujímavé, že dokážeme udržať pozornosť na jednej veci alebo činnosti. Pri rôznom stupni užitočnosti sme si vyvinuli schopnosť zamerať sa výberovo na to, čo je dôležité a súčasne zablokovať ostatné. Tento proces nasmerovania vedomia na dôležité podnety a súčasne ignorovanie nedôležitých podnetov sa nazýva výberová pozornosť. Niektorí športoví psychológovia sú toho názoru, že práve výberová pozornosť je tým najdôležitejším psychologickým predpokladom úspešného výkonu.

V normálnom bdelom stave očné svaly vykonajú asi 150 tisíc pohybov denne a pohnú sa asi trikrát za sekundu. Oči sú stavané na neustále prepínanie z blízkeho na vzdialené, svojou prirodzenou funkciou sa posilňujú a udržiavajú v zdraví. Jeden vnem sme schopní zaregistrovať za 0,17 sekundy. Je to čas diskriminácie medzi jednotlivými informačnými setmi. Ak chceme porozumieť tomu, čo druhý hovorí, treba spracovať asi 40 bitov/sek (z toho napríklad vyplýva, že teoreticky môžeme porozumieť pri plnej pozornosti 3 ľuďom naraz). Inak v dennom režime venujeme pozornosť približne 7% jedeniu, 7% osobnej hygiene a obliekaniu, približne 2/3 času venujeme práci a 1/3 voľnému času. Výskumy ukazujú, že človek nezapája vysokú pozornosť, pokiaľ nemusí. Avšak pre udržanie duševného zdravia v krízových obdobiach je nevyhnutné mať disciplínu pozornosti.

## Kapacita pozornosti

Kapacita pozornosti je schopnosť zachytiť naraz určité množstvo informácií. Na jeden vnem sme schopní postrehnúť približne 6-12 informácií (bitov). Rozlišovacia schopnosť medzi dvoma vnemami je cca 18 milisekúnd. Ak sa obrazy striedajú vyššou rýchlosťou, zaznamenávame ich ako súvislý pohybový vnem (tzv. filmový efekt). Z toho vyplýva, že človek je neustále nútený vyberať si určité vnemy a potláčať iné. Hoci sa tento proces uskutočňuje automaticky, spravidla si vyberáme to, čo nás viac zaujíma a je pre nás vnútorne významnejšie. Výskum prebiehal za pomoci tachistoskopu: osobám sa simultánne do každého oka zvlášť prezentoval iný obraz, pričom obrazy sa striedali takou rýchlosťou, aby probant nebol schopný ich zaznamenať následne. Zistilo sa, že napr. španielske pokusné osoby vnímali obvykle preferenčne obraz býka pred automobilom, kým u američanov to bolo naopak, apod.

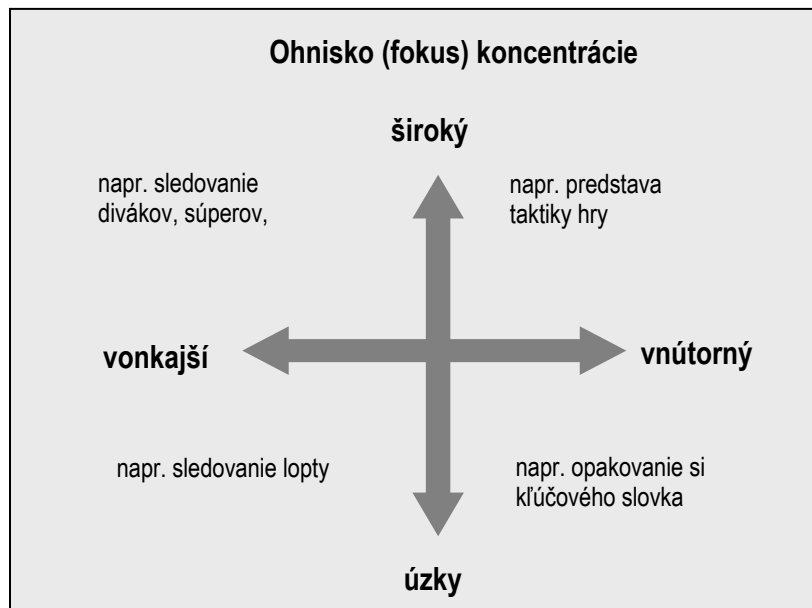
## Koncentrácia pozornosti

Koncentrácia pozornosti je zotrvávanie na vybraných podnetoch intenzívne dlhší čas. Hoci by sa zdalo, že dokázať sa koncentrovať vyžaduje veľkú námahu, v skutočnosti je opak pravdou. Efektívna koncentrácia je správne vykonávaná s úplnou ľahkosťou, ako keď sme totálne pohltení prítomnosťou, či fascinovaní objektom, na ktorý sa práve sústredíme. Koncentráciu vytrénovať sa k majstrovstvu je ťažké, pretože ľudská myseľ má tendenciu upriamiť sa vždy na nový prichádzajúci podnet. Tento jav je známy ako **orientačný reflex**. Je to vrodená schopnosť

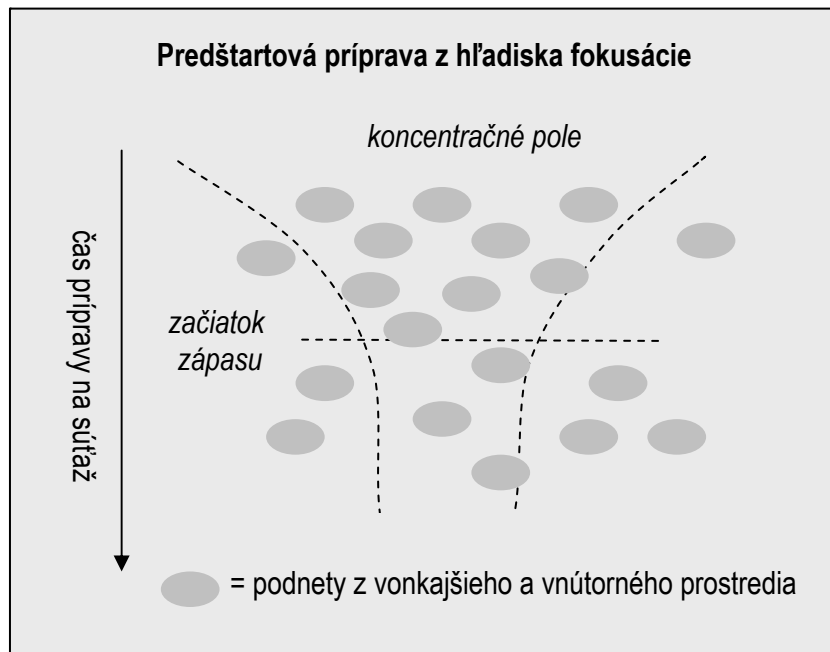
automatického obrátenia pozornosti k novému podnetu zvonka. Kedysi to pomáhalo prežitiu v divočine, napríklad uniknúť pred dravcom. Dnes sa športovec môže stať ľahko obeťou vlastného orientačného reflexu, ak odvráti pozornosť v rozhodujúcom okamihu zápasu. Zlomok sekundy straty pozornosti môže byť kritickým momentom, ktorý rozhodne o tom, kto vyhrá a kto prehrá. Typickým prejavom rozptýlenej pozornosti sú nevyhnutné “školácke” chyby.

## Fokusácia

Ohnisko (fokus) koncentrácie je vždy zamerané určitým spôsobom. Kto chce pracovať s koncentráciou, si musí proces posunu ohniska uvedomovať. Stratégia premiestňovania fokusu koncentrácie (fokusácia) tesne pred zápasom a počas neho je kľúčový pre správnu adaptáciu v jednotlivých fázach výkonu. Pomáha udržať psychickú stabilitu, správne zameranie koncentrácie, vystupňovanie výkonu a časovanie jednotlivých krokov v stretnutí.



Zistilo sa, že úspešní športovci(aj rozhodcovia) zameriavajú ohnisko pozornosti na iné podnety než menej skúsení. Dá sa povedať, že každý moment zápasu vyžaduje iné optimálne ohniskopozornosti. Veľmi dôležitá z hľadiska prípravy na výkon je postupná selekcia podnetov len na tie, ktoré sú dôležité vzhľadom na úspešný výkon. Platí pravidlo, že čím menej podnetov vnímame, tým viac sa dokážeme na ne koncentrovať a pohrúžiť sa. Optimálny priebeh naladenia na výkon (v rámci krátkodobej predštartovej prípravy) z hľadiska fokusácie sa podobá “lieviku”.



Len dôsledným a sústavným tréningom môžeme získať nadvládu nad prirodzeným sklonom k automatickému mimovoľnému prepínaniu pozornosti. Našťastie výberová pozornosť aj koncentrácia sú schopnosti, ktoré sa dajú zdokonaľiť. Kto investuje čas do tréningu pozornosti, čoskoro získa mnohonásobnú odmenu oproti tým, ktorí tak neurobia!

### **Niekoľko rád ako zlepšiť koncentráciu**

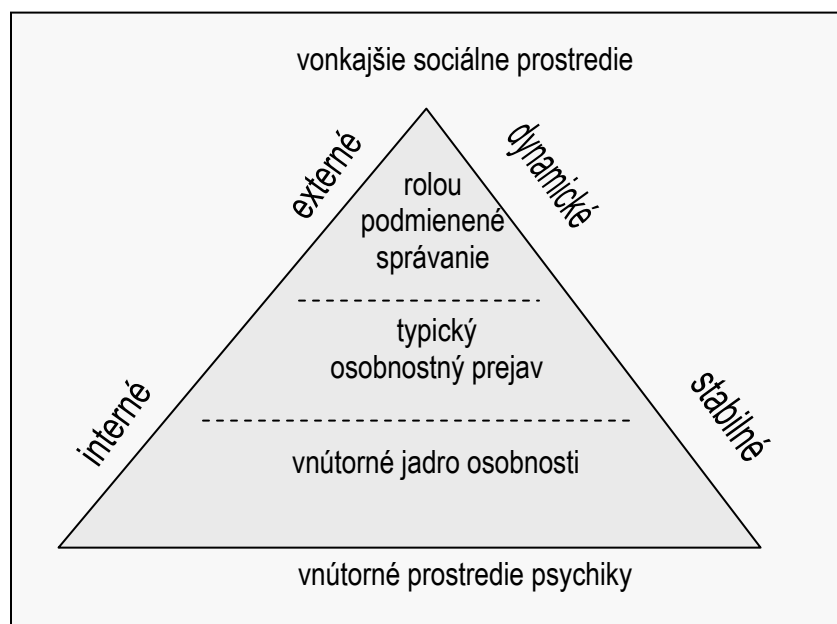
1. Vyhybať sa negatívnym myšlienkam a pocitom, pretože sú to zbytočné rozptýlenia, ktoré vás pripravujú o časť zdroja koncentrácie, ktorý potrebujete na plné vnímanie prítomnosti.
2. Ostať sústredený na prítomnosť a zameriavať sa len na to, čo je bezprostredne dôležité. Zablokovať všetky starosti týkajúce sa minulosti a budúcnosti. Ak urobíte chybu, rýchlo si uvedomte potrebnú nápravu, a hneď sa rozhodne vydajte ďalej.
3. Recitovať si vnútorne kľúčové slovko alebo vetu, ktoré vám pripomenie nutnosť plnej koncentrácie tesne pred ďalším pohybom (napr. “rytmus”, “nohy”, “dobrý kontakt”, a pod).
4. Orientovať sa skôr na samotnú činnosť než na jej výsledok. Rozmýšľanie o konečnom výsledku rozhodovania patria k typickému rozptýleniu. Efekt môže byť lepší vtedy, ak si ho počas výkonu neuvedomujete, a namiesto toho sa sústreďíte plne na najbližší krok či pohyb.
5. Mierne relaxovať v prestávkach medzi jednotlivými časťami výkonu, ale vyhybať sa pritom vonkajšiemu rozptýleniu. Niektorí športovci to dosahujú napr. tým, že “tupo hľadajú” do strún rakety alebo na iný predmet či miesto. Rozhodca by mal tiež nájsť svoju formu. Aj presmerovanie dovnútra je výhodné (vizualizácia nasledujúceho výkonu).

6. Sústreďovať sa na seba. Vyhýbať sa diskusii s hráčmi alebo prílišnému kontaktu, napríklad s divákmi počas prestávky. Svoj čas prestávky plne využite na “dobitie bateriek”, napr. vypiť trochu tekutiny, pokojne zamerať pozornosť na nasledujúci výkon.
7. Urobiť rituál alebo štandardnú rutinu pred začiatkom stretnutia alebo polčasu (napr. rytmicky zapracovať nohami, štandardné pohyby rukami, a pod.), lebo to pomáha pred rozptýlením a blúdením pozornosti, udržiava myseľ na mieste výkonu.
8. Obzvlášť sa treba sústrediť pri únave. Rozhodca najľahšie stráca koncentráciu vtedy, keď pociťuje veľkú únavu.
9. Pozornosť a nadmerné nabitie úzko súvisia. Treba predchádzať aj prílišnej motivácii. Vydychanie alebo relaxačné cvičenie to dokážu znížiť .

## Osobnosť v športe

Osobnosť je jedným z kľúčových pojmov psychológie. V súčasnosti je známych približne 50 rôznych definícií osobnosti. Na základe syntézy rôznych prístupov osobnosť možno definovať ako dynamickú organizáciu psychických a fyzických systémov človeka, ktoré určujú jeho adaptáciu na prostredie, charakteristické správanie a prežívanie. Dynamický aspekt osobnosti je pre šport kľúčovým. Osobnosť športovca i rozhodcu sa neustále mení a vyvíja na základe vývinových zmien, nárokov prostredia, náročnosti tréningového a zápasového programu, výchovného rámca a iných premenných. Každá osobnosť má jedinečnú štruktúru, ktorá sa skladá z troch základných sfér: osobnostného jadra, typického prejavu a konania pod vplyvom sociálnych rolí.

Schematicky to ukazuje Martensov model osobnosti (obr 1).



## Jadro osobnosti

Jadro osobnosti je najhlbšou vrstvou človeka, ktorá zahŕňa postoje, hodnoty, záujmy, motívy a presvedčenia o sebe samom, o vlastnej hodnote. Psychologické jadro predstavuje „skutočné ja“ človeka. Nie to však to, čo by si želali vidieť iní. V jadre sú typické hodnoty ako chápanie rodiny, význam priateľstva, lásky, viery, a pod. Jadro je najstabilnejšou, súčasne aj najcitlivejšou najintímnejšou časťou osobnosti.

## Typický prejav osobnosti

Typické prejavy sú spôsoby, ako sa človek prejavuje smerom k prostrediu a ako zvyčajne odpovedá a reaguje na výzvy zvonka. Človek môže byť napríklad typicky bezstarostný a vtipný, či zdržanlivý a bojzlivý, alebo výbušný. Typické prejavy sa vzťahujú nejakým spôsobom k jadrú osobnosti.

## Rolou podmienené správanie

Ak sa človek prejavuje na základe situácie, v ktorej sa momentálne nachádza, ide o rolou podmienené konanie. Toto správanie najviac podlieha zmene v závislosti od toho, ako je vnímaná a posudzovaná osoba a situácia. Rôzne sociálne situácie vyžadujú rôzne role. Napríklad aj rozhodca, či športovec sa inak správa v roli študenta, inak na ihrisku a iným spôsobom sa prejavuje doma.

Prečo treba spoznať dôkladne osobnosť rozhodcu? Vieme, že konanie navonok je silno podmienené sociálnymi rolami, v ktorých sa nachádzame. Takéto konanie je adaptačné, človek ho môže rýchlo podľa okolností zmeniť. Avšak vnútorné jadro osobnosti, ktoré je tvorené postojmi, hodnotami a presvedčeniami človeka, je nielen stabilnejšie ale aj opravdivejšie. Až jeho poznaním môžeme preniknúť do vnútorného sveta športovca, ľahšie a presnejšie odhadnúť rôzne prejavy a spôsoby jeho reagovania. Ľudia, ktorí pracujú s rozhodcami môžu byť oveľa efektívnejší v spolupráci s nimi, ak dokážu rozpoznať, čo sa nachádza vo vnútornej vrstve ich osobností. K poznaniu osobnosti sa vo všeobecnosti dá pristupovať rôznymi spôsobmi:

- a) vidieť osobnosť ako súhrn istých stabilných vlastností človeka
- b) vnímať osobnosť ako situačne podmienenú, konajúcu podľa daných vonkajších okolností
- c) chápať osobnosť ako interakciu vnútorných a vonkajších podmienok

Za najlepší sa považuje tretí spôsob, ktorý je schopný brať do úvahy najviac faktorov osobnosti aj prostredia, nielen odhadnúť budúce prejavy ale rozumieť aj možnostiam vonkajšieho ovplyvňovania.

## Osobnostná štruktúra rozhodcu

Podľa odborníkov, ktorí vzdelávajú rozhodcovské zbory na celom svete, pre kariérny rast sú potrebné nasledujúce vlastnosti:

- odborná kvalita a profesionálny vývin



- dobré zdravie a fyzická kondícia
- vysoký štandard v kvalite výkonu
- nadpriemerná inteligencia
- rozhodnosť a odvaha
- zdravá suverenita
- schopnosť prejavovať autoritu
- psychická odolnosť (vydržať konfrontačné situácie na ihrisku i mimo neho)
- schopnosť zniesť frustráciu a kritiku
- schopnosť mobilizácie a relaxácie psychických i fyzických síl
- schopnosť pozitívneho myslenia
- schopnosť preladiť sa vzhľadom na nasledujúce oblasti: zamestnanie, rodina, rozhodovanie, osobné záujmy

## Problémové typy hráčov

Vrcholoví futbalisti sú často svojím spôsobom zvláštni. Dá sa povedať, že nemôžu ostávať v priemere a v populačnej „norme“. Musia vyčnievať, upozorňovať na seba výkonom, pričom extrémnosť v tejto činnosti vyvoláva často extrémny aj v iných oblastiach života. Byť úplne v norme akoby celkom neprospievalo tejto činnosti v špičkovom futbale. Najtypickejšou osobnostnou črtou je asi **egocentrizmus**. Je to sústavné zameriavanie na seba, nielen vo výkonoch, ale i v prežívaní. Túžba presadiť sa ide často i na úkor druhých. Tým, že neustále sústreďuje na túto činnosť, aj pomocou myšlienok a pocitov sa zameriava na seba samého. S tým je spojená silná tendencia brániť vlastné ego. Najčastejšie psychologické obranné mechanizmy sú:

projekcia –	pocity a vina zo zlyhania sa prenáša na druhých
racionalizácia –	rozumovými dôvodmi sa odmieta vlastné zlyhanie
bagatelizácia –	vedome alebo i podvedome sa znižuje význam chýb
relativizácia –	znižuje význam nedostatkov porovnávaním s dôležitejšími kvalitami (napr. tvrdením, že najdôležitejšie je zdravie)
vytesnenie –	absolútne nepripustenie si faktu vlastného zlyhania
presun –	presunutie dôvodov zlyhania na niečo iné
percepčná obrana –	aj rozhodca, podobne ako športovec má občas skreslené vnímanie situácie (niekedy až do podvedomého sebaklamu)

Problémové typy sú dosť bežné vo vrcholovom športe a futbal (vzťahuje sa to aj na kategóriu rozhodcov) nie je výnimkou. Napríklad podľa amerických autorov Ogilvieho a Tutka sú pre šport typické nasledujúce kategórie:

### Egocentrický typ

Ako už bolo uvedené, tento typ sa vo vrcholovom športe objavuje najčastejšie. Dá sa povedať, že je takmer „normou“ vo vrcholovom športe, pričom jeho vyhranené prejavy môžu spôsobovať trénerovi i ostatným nemalé problémy. Vyznačuje sa nasledujúcimi črtami:

- snaží sa získať si lepšiu pozíciu než ostatní na jeho úrovni
- neprispôbuje sa iným
- má zvýšené nároky na pozornosť prostredia k nemu

- býva žiarlivý, ak sa iným prejavuje viac priazne
- býva nevšímavý k normám platným pre ostatných
- snaží sa iných dostať pod vlastnú kontrolu
- odmieta autoritu
- neznáša, ak sa dopustí chýb a berie to ako osobné zlyhanie
- často má najlepšiu výkonnosť v tíme
- je súťaživý typ

Existujú dve formy egocentrických ľudí. Jedným je tvrdý typ, ktorý bojuje priamo a otvorene proti ostatným v zmysle „buď ty alebo ja“. Druhou formou je mäkkší, skôr „ženský“ typ, ktorý svoje ciele presadzuje nepriamo, intrigami, diplomaciou v ústraní a „hrou na city“.

### **Typ, ktorý nedostatočne trénuje**

Charakteristiky:

- demonštruje potrebu jedinečnosti
- obvykle má chybnú motivačnú štruktúru
- máva nedostatok osobnej disciplíny
- máva často problémy v osobnom živote
- býva neotvorený alebo neúprimný
- vynucuje si špecifický prístup
- v pozadí môže byť aj odmietanie autority ľudí z rozhodcovského prostredia

### **Úzkostlivý a nervózny typ**

Typologicky ide zvyčajne o melancholika, ktorého nervová sústava je labilnejšia než u iných typov. Vysoká senzitivita je spojená s dramatickými reakciami na vonkajšie vzruchy a podnety. Charakteristiky sú nasledovné:

- ľahko sa dá motivovať k tréningu, k príprave
- dodáva si prípravou (aj fyzickou) vyššiu sebadôveru
- máva zvýšené psychické i fyzické napätie i v čase pokoja
- fyziologické príznaky stresu má aj pri malých stresoroch (ako potenie, kŕče v žalúdku, chvenie, búšenie srdca, a pod.)
- máva zhoršenú schopnosť koncentrácie v kritických momentoch
- býva podráždený voči okoliu
- často sa zaoberá myšlienkami zanechať kariéru
- má zníženú schopnosť spracovávať nové podnety, keď je pod tlakom
- vracia sa k starým stereotypom v riadení a správaní
- má vyháňavé tendencie najmä pred zápasom (nemá chuť rozhodovať, sťažuje si na rôzne zdravotné ťažkosti, vyhovára sa, vedie alibistické reči typu asi vás dnes sklamem..., a pod.)
- celkovo má zníženú sebadôveru pri tejto činnosti
- je stále v strehu, cíti sa ako „zlyhávač“
- nadšenie z činnosti rýchlo opadá pri prvom neúspechu
- jeho výkonová motivácia nie je trvalá
- nemá rád disciplínu a tlak počas tréningu

- hoci si žiada kaučovanie a rady skúsených, ťažko tieto rady akceptuje v praxi

### **Typ, ktorý má strach z úspechu**

V tejto kategórii ide o ľudí, ktorí síce majú výkonnostné predpoklady byť úspešní, ale v rozhodujúcich momentoch sa nedokážu presadiť. Ako keby nedokázali vystúpiť zo svojho tieňa na športové výsledie. Typické prejavy:

- ztuhne keď pomyslí na zápas, ktorý môže byť náročný
- má pocit vlastnej nedostatočnosti a neschopnosti vzoprieť predpokladom
- už pomyslenie na to, že by mohol ukázať mimoriadny výkon, ho zbavuje odvahy a rozhodnosti (tzv. šok z úspechu)
- v pozadí je neschopnosť prekročiť určitú fiktívnu výkonnostnú bariéru
- vykazuje nestále kvality: raz sa zdá byť TOP triedou, inokedy je podpriemerný
- tento typ je úspešný, ale nie príliš...
- mimoriadne nároky na výkon extrémne vystupňujú jeho zodpovednosť: čím bližšie je k rozhodujúcemu úspechu, tým silnejšia je jeho psychická bariéra
- jeho primárnou potrebou býva príslušnosť k určitej kvalitatívnej skupine, ale nie je tam snaha vyniknúť nad ostatnými
- spoločnou príčinou je podvedomý strach z vlastného úspechu
- nedokáže sa vysporiadať s predstavami ako zvýšený konkurenčný tlak, žiarlivosť ostatných na úspech

Problémom sú aj tzv. typy náchylné na zranenie. Sem spadajú tri rozdielne podkategórie ľudí. Tí, ktorí bývajú často vážne zranení, ďalej tí, ktorí si na zranenia neustále sťažujú a tí, ktorí zranenia len predstierajú.

### **Typ, ktorý máva vážne zranenia**

Ide o kategóriu, ktorí sa dostávajú pravidelne do vážneho zranenia. Sotva sa stihnú doliečiť z jedného zranenia, prichádza nové alebo obnovenie zranenia. Dochádza k zraneniam aj napriek tomu, že tréningové podmienky sú bezpečné a miera rizika je prijateľná. Ako keby im niekedy chýbal základný pud sebazáchovy v rozhodujúcich momentoch. Lekári sú z tohto typu nešťastní. Charakteristiky sú tu nasledovné:

- vysoká miera perfekcionizmu
- vysoká sebakritickosť
- extrémna ambicióznosť
- nutkavý pocit, že sa netrénuje dosť tvrdo
- má tendenciu preháňať zaťaženie (dávky navyše sú pravidlom)
- nedá si povedať, aby poľavil
- má málo hravosti a kreativity, na ihrisku vždy „drie“
- podceňuje regeneráciu a čas na oddych
- pocit uspokojenia má len vtedy, keď je v tréningu alebo v zápase zničený
- po neúspechu máva sebadeštrukčné tendencie (napr. hneď ide trénovať a tam sa dorazí)
- obvykle má tvrdú výchovu, najmä otcovskú

## Typ trpiaci psycho-somatickými problémami

Zranenia u tohto typu sú ťažko definovateľné. Často ani lekár si nie je istý, či nejde o simuláciu, pretože klinické a somatické príznaky nie sú jednoznačné. Skôr by to dokázal posúdiť skúsený fyzioterapeut, ktorý so športovcami často pracuje. Je typické, že pred významnou zápasom si tento typ sťažuje na rôzne nepohody a bolesti. V pozadí je obranný mechanizmus (hendikep ako alibi, ak by sa výkon nepodaril). Znižuje tak tlak, ktorý pociťuje na seba. Niekedy je v pozadí mechanizmus konverzie: zvýšená úzkosť sa podvedome premieňa na nepohodu a bolesť. Typické charakteristiky:

- býva detinský
- môže trpieť nejakou závislosťou
- má potrebu byť ochraňovaný niekým silnejším
- je mimoriadne senzitívny
- rád strháva na seba pozornosť
- rád má starostlivosť a opateru
- obvyklá je starostlivá a hype protektívna výchova materského typu kombinovaná s veľkou ambicióznosťou
- často to je najmladší zo súrodencov

## Typ simulanta

Do kategórie zranení spadá aj simulujúci hráč, ktorý zranenia predstiera z rôznych zištných dôvodov (rôzne výhody v hre, strach pred zranením, výhovorka v prípade nevydareného výkonu, úľava pri ťažkom tréningu, a pod.). Často to býva dobrý herec, ktorý predstiera veľmi vierohodne a dokáže strhnúť na svoju stranu publikum alebo spoluhráčov. Inokedy môže ísť o hráča, ktorý provokuje súpera, aby potom predstieral faul. Pre rozhodcu ide o veľmi problematický typ, preto ponúkame niekoľko rád ako zaobchádzať s týmto hráčom:

- dôrazné upozornenie v prípade zistenej simulácie
- zvýšené sledovanie tohto hráča
- nekompromisnosť v posudzovaní (skúša, čo si môže dovoliť)
- stanovenie jasných pravidiel a sankcií v prípade simulovania
- neposkytovať výhody, ktoré on očakáva

## Uzavretý typ

Mnohí vrcholoví športovci, ba i rozhodcovia sú introvertní svojou povahou. Existujú štúdie, ktoré poukazujú na to, že vrcholový a najmä individuálny šport „introvertizuje“ povahu človeka. Nečitateľnosť emócií môže byť aj istou výhodou. Problematickým je uzavretý typ, ktorý nechce vôbec komunikovať so zodpovednými ľuďmi, uzatvára sa do seba a jeho výkonnosť klesá. Stáva sa vo svojej uzavretosti brzdou sám sebe. Typické charakteristiky:

- odpovedá na otázky iba „áno- nie“
- vyhýba sa ľuďom
- je utiahnutý do seba

- rýchlo opúšťa po šatňu, miesto stretnutia, aj keď to nie je potrebné
- je fyzicky stiahnutý (tenzný alebo pasívny)
- spomalene reaguje na podnety
- nikto o jeho súkromí nič nevie
- niekedy o ňom hovoria, že je zložitý
- niekedy si o ňom myslia, že je nafúkaný a odmietavý
- šíria sa o ňom rôzne dohady

### Depresívny typ

Depresívny stav je aj typickou reakciou na zlý výkon. Kým u psychicky vyrovnaného typu odoznie tento stav v priebehu niekoľkých hodín alebo dní, u depresívnej poruchy pretrváva oveľa dlhšie, pričom hlboko zasahuje osobnosť v prežívaní a správaní. Depresia je tiež sprievodným znakom burn-out syndrómu (psychického vyhorenia) v dôsledku série neúspechov či extrémne dlhého psychického zaťaženia. Typické príznaky depresie u človeka sú:

- uzavretosť
- stály pocit únavy
- zlá nálada (neprejavuje v ničom radosť)
- malátnosť (najradšej by celé dni prespal)
- nedochvilnosť, chodí všade neskoro
- strata sebavedomia
- obmedzenie kontaktov s druhými
- celková otupenosť (nevníma, čo sa deje okolo)

Pri dráždivej forme depresie je depresívny stav maskovaný vonkajšou aktivitou, ktorá nie je efektívna a nevedie k zlepšeniu. Stereotypnosť konania len upevňuje chyby.

### Optimálna osobnostná štruktúra v športe

K problémom a krízovým stavom vo vrcholovom športe treba pristupovať profylakticky. Znamená to, že ľudí treba postupne viesť k tomu, aby boli schopní zvládať stres a náročnosť podmienok výkonnostných podmienok. Mnohé z týchto charakteristík sú vhodné aj pre rozhodcov:

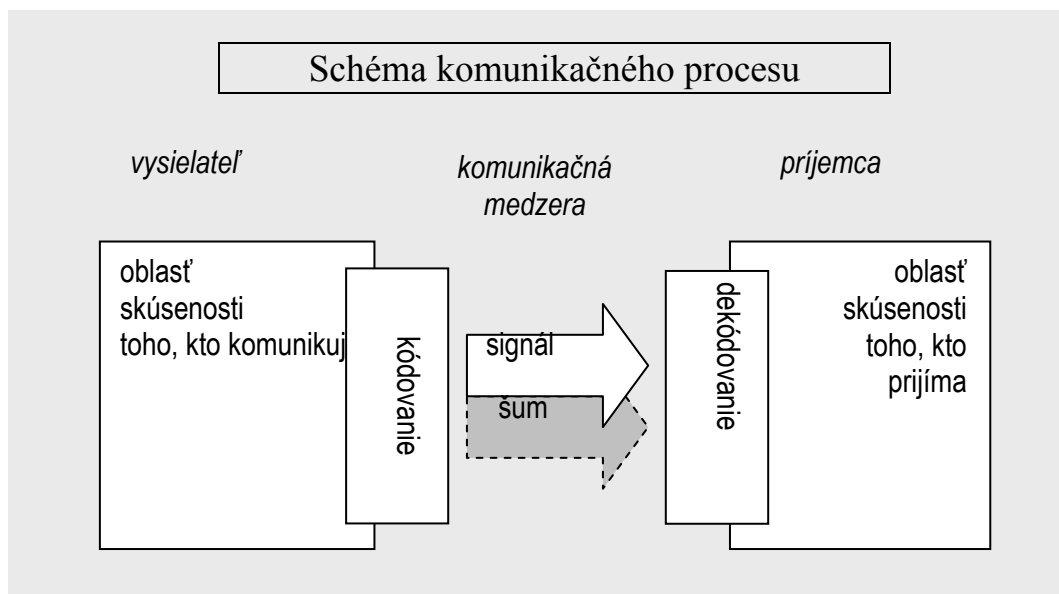
- zdravá emocionalita a pozitívne myslenie
- konštruktívne riešenie problémov
- usporiadaný osobný život
- pružnosť v sebahodnotení
- schopnosť sebakontroly
- schopnosť spracovať prehru a poučiť sa z nej (nezožierať sa)
- mať určitú mieru otvorenosti
- schopnosť vedieť sa presadiť (asertivita)
- húževnatosť a vytrvalosť (hardiness)
- zdravá sebadôvera
- motivácia dlhodobým cieľom, ktorý poháňa vpred

- dobrá štruktúra primeraných „približovacích“ cieľov
- poznať techniky na zvládanie stresu
- upevňovať ambicióznosť a výkonovú orientáciu (ísť za úspechom)
- neúspech vnímať ako inšpiráciu sebapoznania
- učiť sa trpezlivosti a sebadisciplíne
- mať schopnosť ísť za svojimi snami
- obklopiť sa správnymi ľuďmi a prijať podporu (rodina, kamaráti, tím)
- mať schopnosť improvizácie

## Komunikácia

Komunikácia je proces vysielania a prijímania informácií či posolstva medzi dvoma alebo viacerými jednotlivcami. Efektívna komunikácia je v športe mimoriadne potrebná, ba nevyhnutná. V športe všeobecne a v rozhodovaní špeciálne platí doslova tvrdenie „nemožno nekomunikovať“. I v prípade úplného mlčania prebieha ľuďmi intenzívny proces výmeny neverbálnych posolstiev.

Pokiaľ je proces komunikácie dostatočne uvedomelý, môže priniesť vysoko pozitívne výsledky spolupráce vo vzájomnej pomoci a obohatení (synergický efekt). Komunikácia medzi dvoma či viacerými osobami je zložitý proces. Podľa nasledujúcej schémy komunikačného procesu rozoznávame niekoľko komunikačných zložiek, pričom v každej z nich môže nastať problém.



Prvky efektívnej komunikácie sú nasledovné:

- vierohodnosť
- pozitívny prístup
- podávanie informácií s dôležitým obsahom
- dobrá neverbálna komunikácia
- dobrá schopnosť načúvať (netrénovaný poslucháč je schopný počuť iba 15-20 % posolstva)

Najčastejšie poruchy v komunikácii sú spôsobené:

- nevhodným obsahom
- nevhodným prenosom informácií
- prijímateľ „neprijíma“
- prijímateľ rozumie, ale zle si informáciu vysvetľuje
- informácia nie je jednoznačná

Z výskumov procesu komunikácie sa zistilo, že iba 7% z vnímaného objemu je obsah slov. Zneniu hlasu venujeme 38% a reči tela, teda mimike, gestikulácii, držaniu tela a iným neverbálnym signálom až 55%. (Pri telefonickom kontakte pripadá 80% na znenie hlasu a 20% na obsah slov). Naše vnímanie je realitou. Pri komunikácii zoči-voči úspech závisí najmä na tom, ako „vyzeráme a znieme tomu druhému“. Pokiaľ z prejavu a znenia vyžaruje sebadôvera a istota, ľudia vám skôr uveria. Ak ste navyše jednoznační (kongruentní), vierohodnosť obsahu vzrastá.

## Mimoslovná komunikácia

Aj rozhodca používa komunikáciu (vzájomnú výmenu informácií) ako svoj pracovný nástroj. Okrem posudzovania a rozhodovania môže tým hráčov upokojiť, či urýchliť hru. Preto rozhodca musí poznať zásady nielen slovnej ale i mimoslovnej komunikácie. Mimoslovná (neverbálna) komunikácia je fylogeneticky staršia než slovná komunikácia, inými slovami, je nám spoločná so zvieratami, preto sú reakcie na neverbálne signály pevne usídlené v podvedomí a v pocitoch, čím sa vymykajú racionálnej kontrole, ale sú aj silnejšie. Citlivejšie bývajú v tomto smere viac ženy než muži. Ak počujete niekoho povedať napríklad: „*Nie som schopný tomu človeku veriť, nemôžem ho cítiť, ale neviem prečo...*“ pravdepodobne tento človek vníma od druhej osoby neverbálne signály, ktoré sú mu veľmi nepríjemné. Pretože človek nezriedka nevie dešifrovať tieto signály, stáva sa ešte viac „zasiahnutý“. Neverbálna komunikácia sa prejavuje v nasledujúcich 7 oblastiach:

### **Teritorialita a proxemita**

je vzájomná fyzická vzdialenosť a rešpektovanie osobného teritória. Niektorí ľudia sú veľmi citliví na tzv. osobnú intímnu hranicu, ktorá predstavuje približne 1 m.

## **Gestikulácia**

je vyjadrovanie sa pomocou gest . Je obvykle účelné podporiť svoje posolstvo pomocou gesta. Jednako, prílišné množstvo gest pôsobí skôr nevhodne, či komicky než účelne.

## **Mimika a pohľad**

je vyjadrovanie sa pomocou výrazu tváre a očami. Málokto z nás si uvedomuje výraz tváre počas hovoru. Hlavným dôvodom nesúlady býva, že mimika vyjadruje naše emócie, kým slová sú diktované prevažne rozumom.

## **Posturalita**

je vyjadrovanie sa postavením tela a hlavy. Každý určite rozozná panovačný výraz s vysoko vysunutou bradou a vyrovnaným chrbtom, rovnako ako úctivú poníženosť v prejave sklopenej hlavy alebo zohnutého chrbta.

## **Haptika**

je vyjadrovanie emócií pomocou dotykov, napr. potľapkanie hráča po pleci, potrasenie si rukami, a pod. Rozhodca, ktorý dobre ovláda dotykovú komunikáciu, dokáže hráčov účinne usmerniť na ihrisku a niekedy i mimo neho. Dotykom sa dá vyjadriť veľa predovšetkým v emocionálnej oblasti. Žiaľ, v našej spoločnosti existuje pomerne chudobná komunikačná dotyková kultúra.

*Tip: Naučte sa podávať ruku. Chladná a vlhká ruka poukazuje na trému alebo úzkosť, teplá a suchá ruka znamená obvykle pohodu.*

## **Kinezika**

je vyjadrovanie sa pohybom. Na rozdiel od gestikulácie (gestiky), ktorá sa sústreďuje najmä na pohyb rúk, tu ide o pohyb v najširšom slova zmysle – je to spôsob chôdze, behu, držania tela alebo rýchlosť a presnosť reakcií.

*Každý človek(rozhodca, hráč) má vlastnú „pohybovú reč“, ktorou neklamne prezrádza nielen svoju povahu a temperament, ale aj svoje nálady. Schopnosť vedieť čítať a predvídať pohybovú reč hráča je často jedným z kľúčových podmienok rozhodcu k úspechu.*

Ak nie sme schopní realizovať neverbálnu komunikáciu v plnej miere a vo všetkých oblastiach, netreba zúfať. Jednotlivé oblasti sú zastupiteľné: čo nedokážeme vyjadriť pomocou jednej oblasti, vyjadríme pomocou inej. Oveľa dôležitejšia je *jednotnosť posolstva (kongruencia)* verbálnej a neverbálnej komunikácie – všetko, čo hovoríme a robíme, má byť vo vnútornom súlade.

## **Rady na zlepšenie mimoslovnej komunikácie**

- Zistite si, v ktorej oblasti neverbálnej komunikácie ste najviac „doma“ a vytvorte si vlastný komunikačný štýl.



- Dopĺňajte slovné informácie primeraným neverbálnym prejavom, ktorý je pre vás prirodzený.
- Snažte sa byť jednotní (kongruentní) vo svojich prejavoch.
- Kontrolujte si vlastné emócie počas prejavu.
- Vo vypätých situáciách sa snažte byť podľa možnosti čo najrozhodnejší.
- Sledujte vždy spätnú reakciu hráčov.

## Slovná komunikácia

Najlepším prostriedkom zlepšenia schopnosti načúvať je *aktívne načúvanie*. Ten, kto práve počúva neostáva iba pasívnym účastníkom, ale aktívne spolupracuje, udržiava obojstranný proces komunikácie. Počúvajúci (ďalej poslucháč) aktivizuje hovoriaceho a ovplyvňuje smer komunikácie, aj ďalej sa ubezpečuje, či rozumel správne. To je užitočné, najmä pokiaľ je obsah príliš komplikovaný, nezreteľný alebo informácia nejasná. Efektívna schopnosť načúvať prebieha v týchto procesoch:

načúvaj ⇒ nauč sa ⇒ vedz ⇒ pomôž

### Prvky aktívneho načúvania

*Parafrázovaním* poslucháč ubezpečuje hovoriaceho, že je s ním na rovnakej vlnovej dĺžke. Je to opakovanie určitej časti jeho tvrdenia trochu pozmeneným, ale pre poslucháča prijateľným spôsobom. Tento spôsob je vlastne spresnením, či rozumieme presne. Súčasne dávame poslucháčovi čas na rozmýšľanie a uvažovanie počas hovoru. Môžete do istej miery prispôsobovať tempo hovoriaceho svojmu vlastnému.

K ďalším prvkom aktívneho načúvania patrí *nasledovanie*. Dávate tým najavo, že sledujete hovoriaceho. *Opakovanie* poslednej časti vety bez zmeny utvrdzuje hovoriaceho, že ho sledujete. *Žiadanie objasnenia* umožňuje získať lepší pohľad na názory a postoje hovoriaceho.

### Spätná väzba

Rozhodca vo svojej činnosti s hráčmi vysiela veľa signálov smerom k hráčom, na druhej strane hráči si niekedy sťažujú na nezrozumiteľnosť alebo dvojznačnosť toho, čo obsahuje komunikácia (informácia). Spätná väzba (angl. feedback) je reakcia poslucháča na komunikačné posolstvo, ktoré obdržal. Spätnú väzbu v komunikácii treba odlíšiť od spätnej väzby vo fyziológii (tzv. biofeedback), ktorým sa rozumie monitorovanie spätnej väzby ako fyziologickej odpovede organizmu na špecifické podnety, napr. na tréningovú záťaž alebo stresor).

Spätná väzba v komunikácii môže mať rôzne formy:

- **Nezaujato-popisujúca.** Tento spôsob spätnej väzby popisuje určité správanie čo najpresnejším a najobjektívnejším spôsobom. Príkladom tejto deskripcie je komentár: „*Mal si počas kopu vystreté nohy a bol si príliš v záklone.*“ Všimnime si, že sa v tomto prípade

- **Priamo-popisujúca.** Pri tomto type sa popisuje najskôr vonkajšie správanie človeka, potom nasleduje popis reakcie, ktorú to následne vyvoláva. Dávame mu tým možnosť pochopiť celkový obraz vzniknutej situácie, akcie i reakcie: „*Ked' sa mi počas môjho komentára obraciaš chrbtom, strácam s tebou vizuálny kontakt a nemôžem ťa kaučovať.*“ Priama spätná väzba má výchovný i poznávací charakter. Je možné ju použiť vo vzťahoch, kde je dostatočná dávka vzájomnej dôvery a poznania.
- **Priamo-hodnotiaca.** Menej vhodnou formou spätnej väzby je priame hodnotenie športovca bez popísania správania, ktoré je predmetom hodnotenia. Príkladom takej spätnej väzby môže byť: „*Si ozaj elegantný,*“ alebo „*Dokázal si to.*“ Problémom tejto spätnej väzby je, že športovcovi nemusí byť celkom jasné, čo je konkrétne predmetom hodnotenia a ako to vysielateľ myslel. Takýto typ spätnej väzby môže byť vyslaný bezprostredne po výkone.

Ak dávate spätnú väzbu, je dôležité vždy zvážiť, prečo to robíte, čo je vašou motiváciou. Aj rozhodca tak môže dať správu hráčovi (reakcia na jeho priestupok, na jeho komentár alebo snaha uvoľniť napätie, či istá forma výstrahy a pod.) Spätná väzba sa má vždy týkať iba konkrétneho prejavu, nikdy nie celej osobnosti hráča, ak o tom hovoríme z pohľadu rozhodcu. Žiaľ, niekedy sa stáva, že nevhodne zvolená forma spätnej väzby zasahuje celú osobnosť hráča namiesto konkrétneho prejavu.

### **Prijímanie spätnej väzby**

Rovnako dôležité ako vysielanie spätnej väzby je jej prijímanie. Tu si treba uvedomiť, že bez spätnej väzby nie je možný v športe pokrok. Spätná väzba je formou pomoci zo strany rozhodcu. Schopnosť prijatia spätnej väzby rozhoduje o tom, či dostanete pravdivú spätnú väzbu v budúcnosti.

Niekoľko vhodných odporúčaní k vysielaniu spätnej väzby:

1. Ak načúvate spätnej väzbe, nehodnoťte a nevysvetľujte. Ľudia, teda aj hráči, majú sklon ihneď reagovať, najmä na kritickú spätnú väzbu, vysvetľovaním alebo obranou. Radšej sa snažte pochopiť hľadisko človeka, ktorý dáva spätnú väzbu, neprerušujte tok jeho komunikácie. Tým získate jeho celkový pohľad a ďalšie informácie. Nie je našou povinnosťou sa obhajovať alebo brániť, pretože spätnú väzbu jednoducho nemusíme akceptovať.
2. Naučte sa v istých situáciách vypýtať si spätnú väzbu sami. Zlepšuje to vzájomný komunikačný tok, viac sa dozviete o sebe, nabádate preto druhých. Príklad z bežného života: „Povedz mi, čo si o tom myslíš?“ „Hovoriš, že by som tú vec mohol robiť lepšie, mohol by si mi o tom povedať viac?“ Vyžiadaná spätná väzba je prejavom duševnej vyspelosti a schopnosti k symetrickej komunikácii. Výhodou je aj to, že sa na vyžiadanú spätnú väzbu môžete lepšie pripraviť a „znesiete viac“, ako keď prichádza kritika neočakávane. Rozhodca má v priebehu stretnutia len obmedzenú možnosť narábať s takouto formou spätnej väzby.
3. Reagujte úprimne. Podstatným znakom správne prijatej spätnej väzby je úprimnosť a priznanie emócií. Priznanie sa k emóciám zmierňuje ich silu a zároveň pomáha druhej

4. Vyjadrite poďakovanie za spätnú väzbu. Spätná väzba je reakciou druhého na určitý váš prejav. Bez ohľadu na to, či bola spätná väzba pozitívna alebo negatívna, môže príjemcovi pomôcť k lepšiemu pochopeniu a zhodnoteniu situácie. Dajte vysielateľovi spätnej väzby najavo, že ju vážite, ak je vyjadrená akceptovateľnou formou. Platí to v obmedzenej forme aj pre rozhodcu.

### Ďalšie tipy na zlepšenie komunikácie

- počúvať s osobnou účasťou pre druhého (empaticky)
- načúvať s otvorenou myslou (bez predsudkov)
- byť mentálne pripravený načúvať
- komunikačná koncentrácia sa dá zlepšiť tréningom  
pripomínať si, že nebudete posudzovať posolstvo podľa vzhľadu a reputácie hovoriaceho
- počúvať a súčasne vnímať reč tela hovoriaceho, či to, čo hovorí je v zhode s tým, ako sa prejavuje rečou tela (kongruencia)
- snažiť sa pochopiť hlavnú ideu, a nenechať sa odvieť vedľajšími faktami alebo maličkosťami

### Kritika a jej význam

Na kritiku musíme mať dostatok sily a emocionálnej rovnováhy. To po neúspechu obvykle chýba. Kritika má pozitívny dopad, ak je:

- správne načasovaná
- konkretizovaná
- adresná
- vyslovená primeraným spôsobom
- eventuálne vyžiadaná

Pri analýze výkonu je správne mať na pamäti tri dôležité zásady:

1. Po stretnutí nechajte dotknutú osobu emocionálne „vychladnúť“, až potom prikröčte k analýze problému(ov). Bude tak viac schopná načúvať, lepšie sa naladí a otvorí na komunikáciu.
2. Je dobré pri analýze výkonu začať pozitívnymi prvkami vo výkone. Pozitívne momenty vo výkone (v rozhodovacej činnosti) pomáhajú navodiť lepší kontakt.
3. Kritika by mala obvykle končiť aktívnym výstupom v zmysle „čo treba robiť ďalej“. Pomáha to budovaniu pozitívneho a konštruktívneho myslenia. Hodnotiteľ (vo futbale delegát DPR) by si mal uvedomiť, že svojou komunikáciou vytvára myšlienkové vzorce pre hodnoteného, ktorými by sa mal riadiť v ďalších zápasoch.

## Konfliktné situácie

Mnoho ľudí žije v presvedčení, že dobré vzťahy sú bez konfliktov. Táto predstava je iluzórna a chybná. Akýkoľvek úprimný vzťah vo svojej podstate zahŕňa možnosť konfliktu a nehody. Je chyba, ak sa pristupuje ku konfliktu tak, akoby to bola „chyba krásy“ na vzťahu. Tiež je nesprávne všetko sústrediť za každú cenu na vyhratie konfrontačnej bitky. Vyslovenie iného názoru je pozitívny moment, ktorý dokazuje, že druhá strana vlastný názor má a aj odvahu vysloviť ho. Umožňuje to lepšie pochopiť druhého a nájsť nové riešenie, ktoré zahŕňa stanoviská oboch strán. Tým sa vzťah posúva do novej a vyššej kvality.

Dobrym pravidlom je:

**Konflikty riešiť vždy konštruktívne**

Kedykoľvek, keď akcia alebo zámer druhého človeka bráni alebo narúša vašu akciu, je tu pravdepodobnosť ku konfliktu. V samotnej podstate je každý šport prekonávanie druhých, a to v rôznych aspektoch. Súťaživé typy sú v športe typické, a kto to nemá v sebe, musí sa to naučiť. Pre rozhodcu je životne dôležité chápať konflikt ako pozitívny posun vecí. Záleží už na konkrétnej situácii, či konfrontácii predísť alebo ju vyvolať a ťažiť z nej. Je to vždy spojené s rizikom ťažkostí, straty energie, neobľúbenosti alebo nepriateľstva.

Prvým krokom pri riešení konfliktu je uvedomenie si, čo chceme konfliktom získať. Možností je vždy viac, ale prevažujúce sú dve základné alternatívy:

- a) chcete dosiahnuť pre vás dôležitý cieľ, ale jeho presadzovaním je ohrozený vzťah s osobou, ktorá vám odporuje alebo spôsobuje problémy
- b) chcete s človekom, ktorý vám odporuje, udržať dobrý vzťah alebo primäť ho istému správaniu

### Typické postoje pri konflikte

David Johnson popísal v rámci kombinácií týchto dvoch alternatív niekoľko možných štýlov správania a pridelil im názvy podľa typických zvierat:

#### Korytnačky

Keď sa konflikt vystupňuje, korytnačka sa stiahne pod svoj ochranný pancier. Rýchlo sa dokáže vzdať obidvoch podmienok, nielen svojho osobného cieľa, ale aj udržiavania vzťahu. Radšej sa druhému vyhne. Korytnačky sa obávajú konfrontácie a cítia sa byť ohrozené nielen konfliktom, ale i druhou osobou. Neveria, že by takto dokázali vyriešiť problém.

#### Žraloci

Tieto typy vnucujú za každú cenu svoje vlastné riešenia. Sú primárne sústredení na dosahovanie vlastných cieľov, a to rýchlo a bez kompromisov. Málo sa starajú o udržiavanie vzťahov. Žraloci

berú konflikt buď ako hru (hráči) alebo boj (súperi), v ktorej len jeden víťazí, a druhý je porazený. Plánujú útok a použitie akejkolvek sily na porazenie súpera, ak to situácia vyžaduje.

## **Medvedíci**

Pre medvedíkov je dôležitejší vzťah. Sú schopní vzdať sa osobných cieľov za cenu udržania dobrých vzťahov. Sú obvykle hlboko v sebe presvedčení o tom, že konflikty ničia vzťahy medzi ľuďmi. Keďže majú potrebu byť dobre prijímaní druhými, vyhýbajú sa konfliktom a hrozbe zhoršenia vzťahov tak, že vlastne obetujú svoje ciele.

## **Líšky**

Líšky sa snažia dosahovať oboje, teda dosiahnuť vlastné ciele a súčasne udržať dobré vzťahy. Používajú cestu malých, rýchlych kompromisov a dočasných riešení. Každá strana v tejto stratégii niečo získa a niečo stratí. Výhodou tohto postoja je rýchlosť, ale nevýhodou je netrepezlivosť a povrchnosť.

## **Sovy**

Snažia sa dosiahnuť tiež oboje, ciele i udržanie vzťahov. Idú však cestou dlhodobejšej perspektívy. Tým, že vysoko hodnotia ciele a súčasne si vážia vzťahy, sú spokojné až vtedy, keď sa naplnia ciele obidvoch strán a súčasne sa vzťahy rozvinú do bohatšej podoby. Je to síce najhodnotnejšie riešenie konfliktu, ale vyžaduje veľa úsilia, energie, času a osobnej múdrosti.

## **Konfrontácia a spôsoby jej zvládania**

Konfrontácia (z *angl. confrontation = spor, vzájomné porovnanie*) je otvoreným alebo skrytým dlhotrvajúcim sporom či konfliktom. Môže sa začať otvorenou ostrou výmenou názorov alebo bojom rozdielnych vnútorných postojov zúčastnených strán a nie je ľahké ju vyriešiť, preto má dlhé trvanie. Konfrontácia sa má riešiť v štýle „sova“. Ak má byť konfrontácia dlhodobou efektívna, musí sa riadiť určitými pravidlami. Dosiahnuť optimálne riešenie v dlhodobom konflikte vyžaduje nielen čas, ale i osobnú disciplínu zo strany rozhodcu. Čas strávený v „ohni konfliktu“ je potrebný na zmenu postojov oboch strán. Šport je vlastne neustálou konfrontáciou nielen na športovisku, ale i v zákulisí. Domnievame sa preto, že oblasti konfrontácie treba venovať zvýšenú pozornosť.

### **Kedy konfrontovať?**

Psychológovia, ktorí študujú konfrontáciu a konflikt, sú toho názoru, že ak napríklad hráč, kolega, tréner alebo rodič koná určitým spôsobom, ktorý vám vnútorne prekáža alebo narušuje určité pravidlá a smerovanie k cieľu, nie je dobré uzavrieť sa do seba a živiť v sebe stále väčší odpor. V takýchto prípadoch je konfrontácia znakom toho, že máte záujem riešiť dôležité veci a problémy konštruktívne k lepšiemu stavu. Neznamená to ale, že treba konfrontovať kde-koho kvôli akejkolvek maličkosti. Existuje 5 typických podstatných znakov úspešného priebehu konfrontácie(konfliktu):

## **Myslieť**

Vopred si ujasnite, či vám konfrontácia stojí za to a či to môže priniesť dostatočný úžitok. Ako bude asi druhá strana reagovať? Bude konflikt eskalovať? Zasiahne ešte niekoho iného? Ostaňte v tejto chvíli pokojný a uvažujte o všetkom s chladnou hlavou.

## **Pochopiť**

Pýtajte sa sám seba, či dostatočne chápete druhú stranu. To si vyžaduje dostatočné dávku vcítienia či empatie. Ak druhú stranu chcete konfrontovať, treba jej dať najavo, že ju chápete alebo pokúšate sa pochopiť. Bez pochopenia je konfrontácia skoro vždy neúspešná a deštruktívna.

## **Vnímať**

Vnímajte druhú stranu, prejavujte záujem a úctu. Ak sa budete správať arogantne, útočne alebo nadradene, nepresvedčíte druhú stranu o tom, že máte ozajstný záujem vyriešiť problém objektívne. Vašou motiváciou je síce dosiahnuť váš cieľ, ale súčasne majte na pamäti hľadisko druhej strany, teda nejde len o vaše víťazstvo za každú cenu. Uvedomte si, že pocity na obidvoch stranách sú spočiatku zmiešané. V komunikácii sa teraz objavuje viacero nepriateľských, nepríjemných signálov. Treba byť psychicky pripravený, aby ste odolali týmto signálom a nereagovali rovnako nepriateľsky a agresívne. V tejto fáze pomáha, ak oddelíte človeka od daného problému a sústredíte sa len na problém. Odhadnite tiež, či je druhá strana momentálne v stave akceptovať vašu konfrontáciu.

## **Opatrnosť**

Ostaňte opatrný, nevyslovujte nikdy definitívne súde, kým nepoznáte dôkladne stanoviská a reakcie druhej strany. Vaša opatrnosť umožňuje druhej strane mať priestor na zvažovanie. Ale pozor: prílišná opatrnosť poukazuje na nedôraznosť a neistotu. Treba nájsť správny pomer opatrnosti a rozhodnosti. Ak popisujete problém, buďte špecifický a stručný.

## **Trpezlivosť**

Obvykle sú konfrontácie úspešnejšie vtedy, ak je to postupný proces. Nepostupujte za každú cenu rýchlo. Zamerajte sa pri konfrontácii vždy len na jednu vec alebo tému. Konfrontovaná strana musí mať čas uvedomiť si a vyrovnáť sa s tým, čo ste povedali a s čím ste ju konfrontovali. V opačnom prípade to nemá účinok. Nekonfrontovať veľa vecí odrazu: druhá strana by nadobudla dojem, že na ňu útočíte, tak sa bude brániť alebo prejde do protiofenzívy.

5 dôležitých vecí, ktorým sa treba vo všeobecnosti vyhnúť pri konfrontácii:

1. **Nekomunikovať riešenia.** Pri konfrontácii sa komunikuje problém. Vtedy sa druhá strana môže stať aktívnou pre nachádzanie vlastného alebo spoločného riešenia. Ak napríklad tréner príliš skoro povie športovcovi, čo *musí* urobiť, zbavuje ho osobnej zodpovednosti. Nanútené stanovisko alebo riešenie často vyvoláva u športovca rebelantstvo a odpor.
2. **Neprestať komunikovať.** Keď konflikt eskaluje, človek má tendenciu stiahnuť sa a prestáva komunikovať. Vtedy eskalácia konfliktu nenastáva *kvôli* komunikácii ako takej, ale

3. **Neurážať druhú stranu.** Ľudia majú niekedy vo zvyku byť dosť cynickí v poznámkach k partnerovi v konflikte. Používajú konfrontáciu ako formu tlaku: ukáž sa, čo vydržíš! Ak sa napríklad rozhodca potrebuje presadiť na úkor hráča, možno tento cieľ dosiahne, ale ťažko s ním udrží pozitívny vzťah.
4. **Nespoliehať sa len na neverbálne posolstvá.** Pri konfrontácii, na rozdiel od bežnej komunikácie, sú emócie vyostrené. To sa prejavuje najmä v signáloch reči tela a v znení hlasu. Pri konfrontácii na ihrisku sú niekedy dôležité aj slová a ich jasný a zreteľný obsah. Pripravte si vhodný čas a miesto na konfrontáciu, aby ste sa mohli plne sústrediť na to, čo chcete povedať. Je dôležité, aby druhá strana jasne a jednoznačne pochopila váš postoj k veci.
5. **Neroznášať informácie** o tom, že budete nejakú osobu konfrontovať. Konfrontovaný človek alebo skupina sa obvykle obáva, že sa o konflikte dozvie niekto nepovolaný. Táto obava zvyšuje odpor a nechotu riešiť spor otvorene. Preto ubezpečenie o diskretnosti konania nachádza dobrý ohlas a je podmienkou k úspešnému riešeniu konfrontačnej situácie. (Takýto postup je však na ihrisku niekedy nemožný. Ak dôjde ku konfrontácii, riešenia musí rozhodca aj dodatočne zdokumentovať.)

Niekedy sa nedarí konfrontovať ani za týchto podmienok. Je to vtedy, ak druhá strana nie je dostatočne presvedčená o tom, že konfrontácia pomôže vyriešiť daný problém. Vaše snahy by mali smerovať k tomu, aby ste presvedčili druhú stranu o tom, že konfrontácia pomôže obidvom stranám. Inokedy sa môžete vy stať terčom konfrontácie niekoho iného. Vtedy je dobré rešpektovať nasledovné kroky pre dobrý priebeh konfrontácie:

- ubezpečte sa, či rozumiete presne stanovisku druhej strany, ktorá vás konfrontuje
- ubezpečte sa, či rozumiete tomu, čo druhá strana hovorí a cíti
- predstavte si a vžite sa do situácie druhej strany
- vráťte sa nazad k vlastnej pozícii a hľadajte nový, primeranejší postoj

Platí pravidlo, že čím lepšie a konštruktívnejšie dokážete konfrontovať druhých, tým ľahšie dokážete prijať konfrontáciu od iných ľudí.

## Špecifické oblasti v práci futbalového rozhodcu <sup>1</sup>

Počas sústredenia v rámci projektu Talent-mentor v Antalyi (2009) rozhodcovia pomocou krátkeho testu určili psychologicky ťažké situácie v rozhodcovskej práci. Najčastejšie boli spomínané nasledujúce oblasti: a) motivácia k rozhodcovskej práci, b) udržanie a zvýšenie koncentrácie v zápase, c) vysporiadanie sa s chybným rozhodnutím, d) zvládanie problémových aktérov (hráčov i trénerov), e) spolupráca rozhodcovského tímu, f) rozhodovanie na „problémovom štadióne“, g) individuálna príprava na zápas. Následne na týchto oblastiach pracovali s pomocou psychológa v zmiešaných tímoch zložených zo skúsených i menej skúsených rozhodcov a dospeli k nižšie uvedeným odporúčaniam a zásadám.

### a) Motivácia k rozhodcovskej práci

V motivácii rozhodcu sú faktory, ktoré rozhodcu k práci motivujú a faktory, ktoré ho demotivujú, pričom prevládať by mali motivačné faktory nad demotivačnými. Rozhodca by mal mať na pamäti, čo chce dosiahnuť v rozhodcovskej kariére a po tejto ceste ísť krok za krokom

Motivačné faktory:

- po dosiahnutí cieľa si stanoviť nový prítiažlivý cieľ
- zvyšovanie osobnej kondície a utužovanie zdravia
- postavenie v spoločnosti, prestíž, a sebareprezentácia
- pomoc kolegom, odovzdávanie skúseností
- dobrá partia
- motivácia dôležitosťou stretnutia
- FIFA-listina, postup
- dobrý výkon a rozhodnutia v zápase
- zvýšená odolnosť a schopnosť zvládať krízy

Demotivačné faktory:

- dosiahnuté výsledky a vek
- slabšia úroveň súťaží /infraštruktúra, diváci, vzťahy, štadióny/
- kolízia so zamestnaním /cez týždeň/
- rodina, málo zázemia
- zranenia

---

<sup>1</sup> Táto kapitola bola vypracovaná rozhodcovským zborom v rámci projektu Talent-mentor seminárnou formou (2009)



## b) Udržanie a zvýšenie koncentrácie

- koncentrácia 1-2 dni vopred /už s oznámením delegácie/
- príprava na zápas /fyz i psych/
- hodiť za hlavu problémy rod a prac.
- management cesty
- diváci-funkcionári-hráči-počasie
- dôležitosť stretnutia
- koncentrácia pred začiatkom stretnutia
- obtiažne fázy sú najmä začiatok, prvých 5-10min, záver 1.polčasu, začiatok 2. polčasu a záver
- po náročnej fáze nastáva útlm pozornosti
- v pohodovom či jednoznačnom zápase hrozí pokles
- myslieť v prítomnosti a do budúcnosti
- predvídavosť
- očakávať neočakávané
- udržať si chladnú hlavu
- zvyšovať pohyb pri poklese – byť blízko akcií
- optimálny uhol pohľadu

## c) Vysporiadanie sa s chybným rozhodnutím

- konfrontácia rozhodnutia s kolegami /gestá/
- signalizačné technológie
- rozhodnosť v rozhodnutiach
- nevracať požičané druhému mužstvu
- nemyslieť na to, nevracať sa k tomu
- analýza po zápase, videozáznam
- vedieť si vyčistiť hlavu – každý individuálnym postupom /príroda, rodina, iné témy a pod/
- sebvývin k profesionalite rozhodcu
- vzájomná podpora rozhodovacieho tímu

## d) Zvládanie problémových hráčov

- radšej hovoriť o „problémovom správaní“ než o „problémovom hráčovi“
- každé správanie sa dá ovplyvniť a zvládnuť
- dve problémové skupiny: starí-skusení, mladí-ambiciózni
- odovzdávať si informácie o problémových hráčoch a tréneroch a spôsoby ako manipulujú
- najťažšie zvládnuteľní sú inteligentní a zákerní
- vymenovanie jednotlivcov /listina a diskusia o nich/
- urobiť si s nimi poriadok na začiatku zápasu – najlepšie, ak to urobí najskúsenejší rozhodca
- vzájomná podpora rozhodcov pri krízových situáciách

- tréneri, ktorí majú problémové správanie – je to kľúčová kategória, pretože ovplyvňujú hráčov, funkcionárov i fanúšikov i médiá
- medzi trénermi a rozhodcami by mala nastať spolupráca na spoločnej platforme, ktorou je ochrana hráča a ochrana dobrej hry ako takej

#### e) Spolupráca rozhodcovského tímu

- vzájomný kontakt a neformálna dobrá komunikácia, uvoľnenie atmosféry
- význam vtipu, humoru a nadhľadu
- spoločná príprava na zápas /vedie najskúsenejší/
- silnejší pomáha slabšiemu rozhodcovi
- využitie info-systému
- podpora po chybe
- podľa možnosti vyberať dobré zostavy, ale to sa u nás určuje zhora
- možnosť súhry trojice-štvorice /FIFA/
- nepoukazovať na slabiny ale na silné stránky každého
- neísť do vzájomnej konfrontácie a konfliktov

#### f) Rozhodovanie na „problémovom štadióne“

- problémy robia najmä domáci diváci a funkcionári
- zvládnuť mentálne vlastný nevydarený výkon z minulosti
- rozumieť dôležitosti stretnutia /najmä ak sú domáci slabší a chcú zmanipulovať výsledok/
- význam strednodobej a krátkodobej prípravy na zápas
- vedieť, čo sa tam dá očakávať
- problém odovzdávania „domácich percent“
- naučiť sa byť odolný voči médiám
- odolnosť voči pokrikom z hľadiska a manipulácii na ihrisku
- horšie je to v nižších súťažiach
- zvládať zlomové momenty zápasu

#### g) Individuálna príprava rozhodcu na zápas

- začína sa od momentu delegovania rozhodcovského tímu na zápas
- dlhodobá a krátkodobá
- dlhodobá a strednodobá: kondícia a zdravotný stav, informácie o zápase, o zostave, o podmienkach na štadióne, klíma a počasie
- krátkodobá: rituál a rutina rozhodcu pred zápasom
- dohodnúť si spoločne potrebné
- podpora pre menej skúseneho rozhodcu

## Záver

Výkony futbalových rozhodcov sú psychicky vysoko náročné vzhľadom k rôznym aspektom tejto práce ako aj vzhľadom na rýchlosť a zložitosť futbalu, najrozšírenejšej loptovej hry na svete. Rozhodcovia sú svojimi výkonmi nekompromisne vystavení na oči všetkým zúčastneným - hráčom, trénerom, funkcionárom, delegátom, divákom i zástupcom médií. Pokiaľ je ich výkon bezchybný, nikto si rozhodcovskú prácu príliš nevšima a výkon ostáva v úzadí. Ak urobia chybu, ich výkon je ihneď podrobený neúprosnej kritike. Po bitke je každý generálom. V súčasnosti televízny prenos v detailných záberoch ľahko odhalí aj tú najmenšiu chybu v rozhodovaní, takže aj laická verejnosť sa stáva „expertom“ na rozhodovanie. Avšak i v zápasoch, kde rozhodcovia neurobia vážnejšiu chybu, futbaloví aktéri sa často snažia nájsť alibi ako ospravedlniť slabší výkon na ihrisku v zlom rozhodovaní. Pri tejto nevďačnej práci je psychika rozhodcu podrobovaná sústavnej kritike, frustráciám a stresu. Rozhodca spravidla nemôže byť profesionálom na plný úväzok, musí ho živiť zamestnanie v inej oblasti, ale na druhej strane posudzuje výkony futbalistov – profesionálov, ktorých zamestnávajú kluby. V tejto situácii je prirodzený existenčný tlak z viacerých strán. Ak chce rozhodca uspieť v rozhodcovskej kariére, musí vedieť čeliť uvedeným stresom.

Budovanie kariéry rozhodcu je dlhodobý a plánovitý proces, ktorá sa podobá práci menežéra vo firme. Podľa Shamsula Maidina, akreditovaného lektora FIFA a bývalého úspešného rozhodcu svetových šampionátov, je cesta na vrchol v rozhodcovskej kariére ako výstup na Mount Everest – treba mať stále na zreteli hlavný cieľ, ale pritom byť koncentrovaný na jednotlivé kroky, ktoré vedú nahor. Mnohí súčasní najlepší svetoví rozhodcovia pri opise vlastnej kariéry zdôrazňujú popri odbornom a fyzickom vysokom štandarde ako rozhodujúcu kvalitu osobnosti a schopnosť profesionálneho i osobnostného vývinu. Frisk hovorí o správnom postoji k hre, perfektnej komunikácii a ovládaní reči tela, Meier zdôrazňuje z osobnostných vlastností čestnosť a dlhodobú spoľahlivosť. Aj v slovenskej futbalovej histórii poznáme rad vynikajúcich rozhodcov a osobností s vysokým medzinárodným kreditom. Veríme, že so zvyšovaním úrovne svetového futbalu bude rásť aj kvalita rozhodcovskej práce na Slovensku.