

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2014

Bc. MIROSLAV ŠIMÁN



**Fakulta pedagogická
Katedra tělesné výchovy**

Diplomová práce

**INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ ROZHODČÍHO
EXTRALIGY LEDNÍHO HOKEJE**

Bc. Miroslav Šimán

**Vedoucí diplomové práce: Mgr. Petr Valach, Ph.D
Plzeň 2014**

PROHLÁŠENÍ:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně a všechny citace a prameny řádně vyznačil v textu. Veškerou použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni, 27. 6. 2014

PODĚKOVÁNÍ:

Za odbornou pomoc při zpracování předkládané práce chci na tomto místě poděkovat vedoucímu diplomové práce panu Mgr. Petru Valachovi, Ph.D, dále Vladimíru Bednářovi, který mi poskytl podklady pro vytvoření mé práce.

1 Obsah

1	Obsah	5
2	Úvod.....	7
3	Cíl a úkoly práce	8
3.1	Cíl práce	8
3.2	Úkoly práce	8
4	Charakteristika ledního hokeje jako sportovního odvětví	9
4.1	Historie ledního hokeje	9
4.2	Lední hokej jako sportovní odvětví.....	10
4.3	Sportovní trénink v ledním hokeji.....	10
4.4	Cíle sportovního tréninku.....	11
4.5	Úkoly sportovního tréninku	11
4.6	Složky sportovního tréninku	11
5	Rozhodčí ledního hokeje.....	13
5.1	Rozhodčí v ledním hokeji	13
5.2	Výstroj rozhodčího ledního hokeje	13
5.3	Určení rozhodčích	14
5.3.1	Rozhodčí na hřišti	14
5.3.2	Pomocní rozhodčí	14
5.4	Asociace rozhodčích ledního hokeje.....	15
5.5	Licence rozhodčích	16
6	Příklady otázek z teorie.....	23
7	Obsah prověřkové části předsezonních seminářů a školení.....	33
7.1	Bruslení	33
7.2	Teorie	35
7.3	Atletika.....	36
7.4	Bodovací tabulka – muži.....	37
7.5	Bodovací tabulka - ženy.....	38
8	Praktická část	39
8.1	Příprava rozhodčího ledního hokeje.....	39
8.1.1	Příprava na ledě.....	39
8.1.2	Suchá příprava	55
8.1.3	Běžecská příprava.....	67
9	Diskuze	69
10	Závěr	71

11	Resumé.....	72
12	Seznam obrázků.....	73
13	Seznam tabulek.....	75
15	Seznam použitých zdrojů.....	76

2 Úvod

Pro svou diplomovou práci jsem si vybral téma blízké lednímu hokeji, jednak proto, že mě tento sport provází celý život a pojí se s celým mým dětstvím a dospíváním, ale také proto, že lední hokej patří v České republice k jednomu z nejpobulárnějších sportů nejen díky skutečnosti, že má tento sport u nás dlouholetou tradici, ale také díky úspěchům dosažených na mezinárodních soutěžích.

Na mne kdysi kouzlo této kolektivní hry zapůsobilo natolik, že jsem nechtěl být pouhým přihlížejícím konzumentem zážitků a pocitů plynoucí ze sledování tohoto krásného sportu. Chtěl jsem se toho všeho bezprostředně účastnit. Postupem času se pro mě stal hokej nejen prostředkem zábavy, ale také životní hodnotou, která mi udává směr.

Lední hokej je tvořivá a kolektivní hra plná krásných herních kombinací, individuálních akcí, osobních soubojů, přihrávek, střel, zákroků brankářů a gólů. Na ledovou plochu nastoupí dva týmy soupeřů v plné zbroji, kteří s velkým nasazením předvádějí své umění s hokejkou v ruce a bruslemi na nohou. Přihlížejícím divákům často nabízí emotivní zážitky způsobené akční hrou a nezapomenutelnou atmosférou dynamických zvrátů a napínavých situací.

Zájem o lední hokej přešel z roviny hráčské do specifitějšího chápání. Začal jsem se věnovat oblasti rozhodčího. Prokouknul jsem do zákulisí celého zápasu a získal širší rozhled.

Současná doba stále většího pronikání vědy do sportovních aktivit, způsobuje neustálé zvyšování světové konkurence. To nás nutí zamýšlet se nad všemi aspekty přípravy, ať už hráčů, trenérů nebo rozhodčích.

K tomu, aby rozhodčí získal potřebné znalosti, slouží různé formy školení a vzdělávání doplněné o vlastní praktické zkušenosti.

Proto bych tuto práci chtěl zaměřit právě na téma týkající se rozhodčích ledního hokeje.

3 Cíl a úkoly práce

3.1 Cíl práce

Cílem mé diplomové práce je vytvoření individuálního plánu pro rozhodčího ledního hokeje v přípravném období.

3.2 Úkoly práce

Náplní práce je seznámení s přípravou pro rozhodčího v ledním hokeji.

- shromáždění veškerých podkladů a informací
- vypracování teoretické části
- hospitace na kurzu pro rozhodčího
- konzultace s rozhodčími ledního hokeje
- sestavení přípravných jednotek pro rozhodčí

4 Charakteristika ledního hokeje jako sportovního odvětví

4.1 Historie ledního hokeje

Kořeny ledního hokeje sahají hluboko do minulosti, kdy se hrávaly různé hry se zahnutými hokejkami a kulatým míčkem. O jejich rozšíření svědčí vyobrazení už ve starověku (národní muzeum v Athénách – obraz chlapců hrajících se zahnutými holemi a míčkem – 5000 let př. n. l). Další obraz zachycující muže na ledě, kteří míří holemi na míček pochází ze 16. Století vytvořený vlámskými malíři. Podobná svědectví vycházejí i z dalších míst Evropy, Ruska, Skotska, Anglie a Německa.

Lední hokej, jak jej známe dnes, vznikl v severní Americe v průběhu dvě stě let. V 16. století pronikli Francouzi do kraje Velkých jezer, kde už hráli indiánské kmeny Huronů, Irokezů, a Chippewayů na ledě, ale i na suchu hru se zahnutými holemi a míčkem. Prapůvodní název hokeje je Hoguet, který si sebou přinesli evropští vojáci. Vzájemně se ovlivňovali se vznikem hry Lacrosse, který se hraje na ledě i na suchu, ale bez bruslí. Po válce Francouzů s Angličany byla zavedena nová hra s názvem Hurling, která připomínala pozemní hokej. Skotové ji pojmenovaly Shinney. Anglický pluk Royal Canadian Rifles se v roce 1856 přemístil do Kanady, kde se učili ve volném čase bruslit, a přenesli pro ně známou hru Shinney na led.

Poprvé se objevila i role brankáře a to na McGillově univerzitě v Montrealu. Pokud soupeři branku neměli, mohli používat menší branku. V roce 1878 studenti McGillovy univerzity vypracovali první pravidla. Hokejka se může zvedat jen do výše ramen, protivník se nesmí napadat zezadu, protivník se nesmí držet za límec, kopat a blokovat. Podle historických zmínek se na této univerzitě hrál první zápas pod střešou, dne 3. března 1875. V tomto utkání se poprvé objevil i předchůdce puku. Plochý a kulatý kus dřeva. Gumový puk se poprvé objevil v roce 1877. Autorem prvních pravidel hokeje byl F.W. Robertson. Posupem času, aby puk nelítal mimo hrací plochu, vznikly mantinely, hrazení.

V roce 1920 byl zařazen lední hokej do programu OH v Antverpách, kde na kongresu LIHG byly přijaty za členy USA a Kanada. Pod vlivem těchto zemí došlo ke změnám pravidel a dalších úprav až do dnešní podoby. ¹

¹ Hokej: Historie. [online]. [cit. 2014-06-26]. Dostupné z: <http://www.hokejisti.estranky.cz/clanky/historie.html>

4.2 Lední hokej jako sportovní odvětví

Lední hokej je kolektivní sportovní hra s pevně danými mezinárodními pravidly. Jde o hru, jejímž cílem je dopravit kotouč do branky soupeře, pomocí hokejových holí, k tomu určených. Hraje se na ledové ploše o maximálních rozměrech 61x30m a minimálních 56x26m. Rohy jsou zaobleny. Z každého týmu hraje šest hráčů, jeden je brankář. Brankář má zvláštní práva, jako je možnost přikrýt puk a tím zastavit hru. Každý tým může mít na soupisce hráčů neomezeně, ale maximálně 22hráčů v oficiálním zápise o utkání, z nichž 2 jsou brankáři. Zbylí hráči se dělí na útočníky, kam řadíme levé křídlo, střední útočník, pravé křídlo a obránce. Optimální délka jednoho střídání je kolem 40 vteřin. Důležitou součástí ledního hokeje jsou rozhodčí. Jsou 4, dva hlavní a dva čároví.

V ledním hokeji je zahrnuta široká škála pohybů. Hráč musí zvládnout různé prvky bruslení. Bruslení vpřed, vzad, překládání, zastavení, starty, obraty a další. Vše vyžaduje dobrou koordinaci. Důležitá je diferenciací pohybu s kotoučem i bez něj, v neustále se měnících herních podmínkách. Lední hokej je kolektivním sportem, ale důraz je kladen na individuální výkony jednotlivých hráčů a jejich schopnost tyto výkony podřídít a spojit s hrou celého mužstva v její prospěch. Každý hráč musí být součástí kolektivu, který tvoří hru. V ledním hokeji není tým tvořen náhodně, ale je budován pro plnění společného cíle.

4.3 Sportovní trénink v ledním hokeji

„Sportovní trénink je chápán jako organizovaný proces, při kterém si sportovec osvojuje a zdokonaluje určité dovednosti a rozvíjí své schopnosti. Pojem sportovní trénink se používá především ve spojení s procesem cvičení, opakování a zdokonalování vybraných pohybových činností. Z tohoto pohledu chápeme sportovní trénink jako složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.”²

² Školení trenérů ledního hokeje. Praha 7 : PB Tisk Příbram, 1995. 323 s. ISBN 80-900063-8-8.

V začátcích ledního hokeje nebyl trénink založen na cílevědomě postavených cvičeních, nýbrž pouze na opakování vlastního výkonu. Jen se hrálo. S postupným vývojem docházelo k poznání, že k dosažení vyšší výkonnosti nestačí pouhá hra, ale je třeba provádění určitých a speciálních cvičení, které jsou ve větší nebo menší míře podobné hernímu výkonu. Cílem každého trenéra a člena realizačního týmu je připravit hráče tak, aby došlo k co největšímu nárůstu sportovní výkonnosti, kterou bude aplikovat ve ztížených podmínkách, např. v utkání. Z tohoto hlediska můžeme trenérské cesty rozdělit na intuitivní a racionální. Intuitivní je založena na zkušenostech, jak hráčských, tak životních. Racionální přístup k tréninku je naopak založen na teoretických znalostech, které doplňují praktické zkušenosti.

4.4 Cíle sportovního tréninku

„Cílem je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.“³

4.5 Úkoly sportovního tréninku

„Úkoly sportovního tréninku je možné vidět v osvojování si techniky a taktiky příslušného sportovního odvětví (disciplíny) na základě osvojení si příslušných sportovních dovedností a rozvoje speciálních pohybových schopností.“⁴

4.6 Složky sportovního tréninku

Tradiční dělení sportovního tréninku:

- kondiční příprava
- technická příprava
- taktická příprava
- psychologická příprava

³ Školení trenérů ledního hokeje. Praha 7 : PB Tisk Příbram, 1995. 323 s. ISBN 80-900063-8-8.

⁴ Školení trenérů ledního hokeje. Praha 7 : PB Tisk Příbram, 1995. 323 s. ISBN 80-900063-8-8.

V souvislosti s mírou specifčnosti se tréninková cvičení dělí na cvičení na ledě a mimo led.

Cvičení na ledě:

- tréninková hra (je cvičení, které v tréninkových podmínkách spojuje veškerou činnost a spolupráci hráčů družstva jako celku, může být řízená nebo volná)
- herní cvičení (vycházejí z podmínek podobných utkání.)
- speciální cvičení (patří sem cvičení, v nichž se opakují a zdokonalují jednotlivé i složitější herní dovednosti hráčů)

Cvičení mimo led:

- speciálně průpravná cvičení (specializují se především na kondiční stránku tréninku)
- doplňková cvičení (spočívají ve zvyšování motorické úrovně hráčů, plní funkci zdravotní, kompenzační a regenerační)

Postavení složek není ve sportovním tréninku vždy stejné. Vzájemné postavení se mění s věkem a vývojem výkonnosti sportovce.

5 Rozhodčí ledního hokeje

5.1 Rozhodčí v ledním hokeji

První zmínky o rozhodčích v ledním hokeji, tehdy to byli soudci, pocházejí z roku 1908. Soudce dohlížel na dodržování pravidel, rozhodoval ve sporech, jmenoval a odvolával brankové soudce a jeho rozhodnutí bývala konečná, nebylo proti nim odvolání. Vylučoval na čas, který uznal za vhodný.⁵

Přestože na začátku vzniku hokejové hry byl rozhodčí její součástí bez bruslí, v roce 1932 se už požadovalo, že musí umět bezvadně bruslit. Na soudce bylo pohlíženo jako na rozhodující činitele, proti jejichž rozhodnutí, vyjma jednání ve zlém úmyslu, není odvolání. V případech, o nichž pravidla nehovořila, jednal soudce podle svého nejlepšího přesvědčení. Pokud se kotouč dotkl rozhodčího, hra byla přerušena.⁶

Od roku 1942 začali hokejové zápasy řídit dva rozhodčí. Před utkáním si sladili výklad pravidel a jeden z nich byl určen jako hlavní. Během hry byl každý na jedné modré čáře, odtud se vzdalovali minimálně, neměnili si strany a v případě potřeby rozhodoval ten, který byl situaci blíže, případně ji lépe viděl. Na vhazování se střídali. První třetinu vhazoval jeden rozhodčí, druhou třetinu druhý, třetí třetinu napůl.⁷

V roce 1948 byl rozhodčí již považován za součást hry. Při jeho kontaktu s kotoučem se hra nepřerušovala. Pouze pokud kotouč přímo od rozhodčího vnikl do branky, takto dosažený gól nebyl uznán.⁸

5.2 Výstroj rozhodčího ledního hokeje

Rozhodčí je součástí kontaktní hry, zejména proto, je velice důležité, aby byl dostatečně vybaven z hlediska bezpečnosti a ochrany svého zdraví.

Jelikož se hra stále vyvíjí, stává se mnohem rychlejší a nebezpečnější. Výstroj rozhodčích upravují Pravidla ledního hokeje.

Všichni hlavní i čároví rozhodčí musejí mít brusle určeny pro lední hokej. Musejí být oblečení do oficiálních dresů rozhodčích a černých kalhot. Dále musejí být

⁵ Mezinárodní liga hockeye na ledě, 1908, Praha, Czechia: Mezinárodní liga hockeye na ledě. Pp. 12-13

⁶ Rudolf, 1932, *Kanadský hockey: pravidla hry*. Brno, Czechia: Moravské nakladatelství, pp. 13-14

⁷ Skotal, 1942, *Lední hockey*. Brno, Czechia: Moravské nakladatelství, pp. 34-35

⁸ Rektořík, 1948, *Pravidla ledního hockeye*. Praha, Czechia: Nakladatelství Československé obce sokolské, p. 35

chráněny hokejovou přilbou s chráničem očí. Součástí výstroje každého rozhodčího je pískalka a kovový metr o minimální délce 2m.

K ochranným prvkům patří chrániče loktů, chrániče holení, ochranná vesta a suspensor.

5.3 Určení rozhodčích

Pro všechna mezinárodní utkání jsou určováni:

- Rozhodčí na hřišti
- Pomocní rozhodčí

5.3.1 Rozhodčí na hřišti

- Jeden hlavní a dva čároví rozhodčí
- Dva hlavní a dva čároví rozhodčí

5.3.2 Pomocní rozhodčí

- dva brankoví rozhodčí
- Jeden zapisovatel + dva asistenti
- jeden časoměřič
- jeden hlasatel
- dva dohlížitelé trestů
- jeden brankový videorozhodčí

Povinnosti hlavního rozhodčího jsou dozor nad celým utkáním, plnou kontrolu nad rozhodčími a hráči. Veškerá rozhodnutí jsou v jakémkoliv sporném případě konečné.

Čároví rozhodčí odpovídají především za posuzování pravidel, která se týkají čar. Ofsajd, zakázané uvolnění. Vhazují puk. Pomáhají hlavnímu rozhodčímu řídit celé utkání.

Brankový rozhodčí mají na starost každý svoji bránu. Během utkání si branky nestřídají. V soutěžích Mezinárodní federace ledního hokeje nesmějí mít státní příslušnost žádného ze zúčastněných týmů. Rozhodují, zda puk prošel brankovými

tyčemi a přešel zcela brankovou čáru. Hlavní rozhodčí se může o platnosti branky poradit s brankovým rozhodčím, ale finální verdikt s konečnou platností určuje hlavní rozhodčí.

Brankový videorozhodčí a jejich systém se používají pouze na žádost hlavního rozhodčího. K prozkoumání brankovým videorozhodčím patří:

- zda puk přešel brankovou čáru
- zda byl puk v brance dříve, než byla posunuta branková konstrukce
- zda byl puk v brance před nebo po uplynutí hrací doby na konci třetiny nebo prodloužení
- zda byl puk dopraven do branky rukou nebo zda byl do branky kopnut
- zda se puk odrazil do branky od rozhodčího na hřišti
- zda byl puk zasažen vysokou holí nad úroveň příčné tyče útočícím hráčem dříve, než vnikl do branky
- nastavení času na oficiální časomíře⁹

5.4 Asociace rozhodčích ledního hokeje

Asociace rozhodčích ledního hokeje je samostatné občanské sdružení zastupující zájmy hokejových rozhodčích. Členy asociace se mohou stát všichni rozhodčí I. třídy, kteří o členství projeví zájem a uhradí členský poplatek. Asociace je řízena Výborem ARLH, zasedajícím v pravidelných intervalech.

Asociace vznikla v roce 1991. Podle některých odborníků začala však slušně fungovat až v sezóně 1999/2000.¹⁰

⁹ Český svaz ledního hokeje: Rozhodčí a jejich povinnosti [online]. [cit. 2014-06-27]. Dostupné z: www.cslh.cz/dokument/95-pravidla2010-2014-cast3.pdf

¹⁰ Český svaz ledního hokeje: Asociace rozhodčích ledního hokeje [online]. [cit. 2014-06-27]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/102-asociace-rozhodch-lednho-hokeje.html>

5.5 Licence rozhodčích

1. Základní ustanovení

Směrnice stanovuje druhy licencí přiznávaných rozhodčím Českým svazem ledního hokeje, podmínky a způsob jejich získávání, evidenci rozhodčích a doklady o přiznání licence. Touto směrnici jsou povinni se řídit všichni rozhodčí, kterým byla přiznána některá z licencí, všechny členské kluby a orgány ČSLH.¹¹

2. Studium „Diplomovaný rozhodčí“ (nejvyšší kvalifikace)

- organizační zajištění:
 - pořádá komise rozhodčích ČSLH ve spolupráci s vysokou školou,
 - o přiznání licence rozhoduje komise jmenovaná ČSLH a vysokou školou,
- podmínky pro přijetí:
 - stanovuje vysoká škola,
 - součástí přijímacího řízení je absolvování testů bruslení,
- minimální náplň studia:
 - první pomoc (12 hodin + zápočet),
 - právní aspekty ve sportu (12 hodin + zápočet),
 - fyziologie (12 hodin + zápočet),
 - biomechanika (12 hodin + zápočet),
 - anatomie (12 hodin + zápočet),
 - kineziologie (12 hodin + zápočet),
 - specializace (100 hodin + zkouška),
 - pedagogika (12 + zkouška),
 - psychologie sportu (24 + zkouška)
 - pravidla ledního hokeje (12 + zkouška),
 - technika řízení utkání (12 + zápočet),
 - strategie řízení utkání (12 + zkouška),
 - odborná praxe rozhodčího (30 utkání + zápočet),
- podmínky pro přiznání licence:

¹¹ Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

- absolvování studia včetně zkoušek.
- nejméně dvě sezony aktivní činnosti v soutěži ČSLH jako hlavní nebo čárový rozhodčí,
- platnost licence neomezeně.¹²

3. Licence rozhodčího I. Třídy (druhá nejvyšší kvalifikace)

- organizační zajištění:
 - pořádá komise rozhodčích ČSLH zpravidla jednou ročně jako vícedenní intenzivní školení,
 - o přiznání licence rozhoduje komise rozhodčích ČSLH,
- podmínky pro přijetí:
 - platná licence II. třídy,
 - návrh a doporučení komise rozhodčích KVV ČSLH
 - nejméně jedna sezona aktivní činnosti v nejvyšší krajské soutěži dospělých jako hlavní nebo čárový rozhodčí,
 - zaplacení účastnického poplatku,
 - v případě, že počet navržených účastníků přesahuje možnosti školení, vybere komise rozhodčích ČSLH uchazeče s ohledem na potřebu rozhodčích v jednotlivých místech a s ohledem na perspektivu jejich dalšího odborného růstu.
- minimální náplň školení:
 - výklad a aplikace pravidel ledního hokeje – teoretický seminář (10 hodin),
 - řády a předpisy ČSLH, povinnosti rozhodčího – přednášky (3 hodiny),
 - pohyb rozhodčích, signalizace, spolupráce – teoretická část (2 hodiny), praktická část na ledě, (2 hodiny),
 - bruslařské testy (3 cviky – rychlost, obratnost, vytrvalost),
 - test z pravidel ledního hokeje a řádů ČSLH (1 hodina),
 - atletické prověrky,
- podmínky pro přiznání licence:
 - absolvování školení,
 - v testech z pravidel, bruslení a atletice splnění limitů, které stanoví pořadatel školení,
- e) platnost licence:
 - tři roky od absolvování školení,

¹² Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

- absolvováním předsezonního semináře nebo doškolení pořádaných komisí rozhodčích ČSLH se platnost licence prodlužuje na další tři roky.¹³

4. Licence rozhodčího II. třídy (střední kvalifikace)

- organizační zajištění:
 - pořádají komise rozhodčích KVV ČSLH zpravidla jako jednodenní seminář,
 - konání semináře je povinen pořadatel hlásit nejméně dva týdny před zahájením komisi rozhodčích ČSLH,
 - o přiznání licence rozhoduje komise rozhodčích KVV ČSLH,
- podmínky pro přijetí:
 - platná licence III. třídy,
 - nejméně jedna sezona aktivní činnosti rozhodčího,
 - zaplacení účastnického poplatku,
 - účastníky vybírá komise rozhodčích KVV ČSLH na základě jejich předchozího působení a výsledků,
- minimální náplň semináře:
 - pravidla ledního hokeje – výklad (2 hodiny),
 - bruslařské testy (3 cviky – rychlost, obratnost, vytrvalost),
 - test z pravidel ledního hokeje a řádů ČSLH (1 hodina).
- podmínky pro přiznání licence:
 - absolvování semináře,
 - v testech z pravidel a bruslení splnění limitů, které stanoví pořadatel,
- platnost licence:
 - tři roky,
 - absolvováním předsezonního semináře nebo doškolení se platnost licence prodlužuje na další tři roky.¹⁴

¹³ Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

¹⁴ Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

5. Licence rozhodčího III. třídy (základní kvalifikace)

- organizační zajištění:
 - pořádají komise rozhodčích KVV ČSLH nejméně jednou ročně jako vícedenní školení,
 - v případě, že počet navržených účastníků přesahuje možnosti školení, vybere pořadatel školení uchazeče s ohledem na potřebu rozhodčích v jednotlivých místech,
 - konání školení je povinen pořadatel hlásit nejméně dva týdny před zahájením komisi rozhodčích ČSLH,
 - o přiznání licence rozhoduje komise rozhodčích KVV ČSLH,
- podmínky pro přijetí:
 - zaplacení účastnického poplatku.
- minimální náplň školení:
 - pravidla ledního hokeje – přednášky (12 hodin),
 - řády a předpisy ČSLH, povinnosti rozhodčího – přednášky (3 hodiny),
 - pohyb rozhodčích, signalizace, spolupráce – teoretická část (2 hodiny), praktická část na ledě (3 hodiny),
 - sledování nebo řízení utkání – praktická část (2 hodiny),
 - první pomoc při úrazech v ledním hokeji (1 hodina),
 - bruslařské testy (3 cviky – rychlost, obratnost, vytrvalost),
 - test z pravidel ledního hokeje a řádů ČSLH (1 hodina),
- podmínky pro přiznání licence a délka platnosti:
 - licence III. třídy se přiznává na dobu 5 let na základě kompletního absolvování školení,
 - licenci III. třídy obdrží na dobu 5 let rozhodčí, kterému skončila platnost licence I. nebo II. třídy a nevznikl nárok na trvale platnou licenci.¹⁵

6. Trvale platná licence rozhodčího („licence T“)

- na základě předchozí činnosti rozhodčího komise rozhodčích KVV ČSLH přiznává trvale platnou licenci („licenci T“) rozhodčímu, který splňuje některou z těchto podmínek:
 - řídil alespoň jednu sezonu nejvyšší celostátní soutěže (ELH),
 - řídil alespoň dvě sezony I. ligy,
 - řídil alespoň tři sezony II. ligy,

¹⁵ Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

- řídil alespoň pět sezon krajské soutěže,
- trvale platná licence je přiznávána na základě žádosti rozhodčího příslušné komisi rozhodčích KVV ČSLH podle místa bydliště, žádost musí obsahovat:
 - jméno, příjmení, rodné číslo, adresu,
 - podmínku, kterou splňuje pro přiznání licence s uvedením konkrétních sezon.¹⁶

7. Zvláštní ustanovení

- pořadatel školení licence III. třídy může na školení přijmout uchazeče, který absolvuje jen teoretické části školení; takovému absolventovi se přizná licence opravňující pouze k výkonu funkcí pomocných rozhodčích; tato skutečnost se vyznačí v průkazu rozhodčího,
- rozhodčí - ženy mohou být přijaty na školení licence I. třídy za odlišných podmínek:
 - platná licence III. třídy,
 - nejméně jedna sezona aktivní činnosti rozhodčí,
 - zaplacení účastnického poplatku,
- příslušná komise rozhodčích může na základě odpovídajících zkoušek a testů přiznat licenci I., II. nebo III. třídy rozhodčímu, který absolvoval obdobné školení v zahraničí a splňuje všechny podmínky této směrnice; zahraniční rozhodčí s licenci IIHF je považován za rozhodčího s licenci I. třídy ČSLH.¹⁷

8. Semináře a soustředění

Komise rozhodčích pořádají kromě školících akcí pro jednotlivé licence předsezonní semináře a soustředění rozhodčích. Jejich organizace, náplň a výběr uchazečů je v kompetenci pořadatele akce.¹⁸

¹⁶ Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

¹⁷ Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

¹⁸ Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

9. Evidence licencí

- komise rozhodčích ČSLH vydává doklady a vede evidenci licencí I. třídy a diplomovaný rozhodčí,
- komise rozhodčích KVV ČSLH vydávají doklady a vedou evidenci ostatních licencí; do 30 dnů od přiznání licence zašle komise rozhodčích RVV ČSLH soupis nově přiznaných licencí komisi rozhodčích ČSLH s uvedením druhu licence, jména, příjmení, rodného čísla a adresy rozhodčího.¹⁹

10. Doklady o přidělení licencí

Jsou odznak a průkaz rozhodčího. Doklady poskytne rozhodčímu orgán ČSLH, který přiznal licenci, a současně stanoví výši poplatku za vydání dokladů.

- odznak rozhodčího je rozhodčí povinen nosit v levé polovině přední části dresu rozhodčího, odznak je kombinací loga ČSLH a nápisu „ ROZHODČÍ “, ve dvou typech:
 - v černobílém provedení pro licenci III. třídy,
 - v barevném provedení pro ostatní licence,
- průkaz rozhodčího:
 - obsahuje druh licence, jméno, příjmení, rodné číslo a fotografii rozhodčího,
 - při utkání, které řídí, je rozhodčí povinen na požádání průkaz předložit před utkáním vedoucím týmů, hlavnímu pořadateli a delegátovi,
 - průkaz rozhodčího opravňuje k volnému vstupu na utkání pořádaná ČSLH a členskými kluby ČSLH, pouze po souhlasu manažera klubu,
 - vzory průkazů obsahuje příloha směrnice.²⁰

¹⁹ Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

²⁰ Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

11. Kvalifikační předpoklady pro jednotlivé soutěže a utkání (v tabulce uvedeny předepsané licence)

Soutěž	Hlavní rozhodčí	Čároví rozhodčí	Brankový video-rozhodčí	Brankovní rozhodčí, ved.boxu	Ostatní pomocní rozhodčí		
Mezistátní utkání	podle předpisů IIHF	podle předpisů IIHF	I., T	I., T	I., II., T		
Mezinárodní utkání			I., T	I., T	I., II., T		
Extraliga	I.	I.	I., T	I., II., T	I., II., III., T		
I. Liga	I.	I.	I., T	I., II., T	I., II., III., T		
II. Liga	I.	I.					
Extraliga juniorů	I.	I.					
Extraliga staršího dorostu	I.	I.					
Extraliga mladšího dorostu	I.	I., II.					
Liga juniorů	I.	I.				I., II., III., T	I., II., III., T
Liga staršího dorostu	I.	I.					
Liga mladšího dorostu	I., II.	I., II., T					
Liga žen	I., T	I., II., T					
Liga žáků 7. a 8. tříd	I., T	I., II., T					

Tabulka 1- Kvalifikační předpoklady

6 Příklady otázek z teorie

1. Za držení protihráče lze uložit:
 - menší trest,
 - větší trest + osobní trest do konce utkání,
 - osobní trest,
 - trest ve hře
2. Maximální délka rukojeti hráčské hole je:
 - 153 cm
 - 158 cm
 - 163 cm
 - 168 cm
3. Útočící hráč odpálí puk rukou, ten zasáhne soupeřova brankáře, odrazí se od něj a je zachycen jiným útočícím hráčem. Rozhodčí
 - nechá pokračovat ve hře,
 - přeruší hru.
4. Družstvo A je oslabeno menším trestem, družstvo B fauluje, je přerušena hra v jeho útočném pásmu, uložen trest. Poměr hráčů na ledě bude čtyři na čtyři a vhazuje se
 - u branky družstva A (v pásmu, kde byla přerušena hra),
 - ve středním pásmu, u modré čáry blíže k brance družstva A,
 - na středním bodu,
 - u branky družstva B, kterému je ukládán trest
5. Jaký je minimální počet brankářů a hráčů družstva pro zahájení utkání?
 - 1 brankář a 5 hráčů,
 - 1 brankář a 9 hráčů,
 - 1 brankář a 10 hráčů,
 - 2 brankáři a 10 hráčů.²¹

²¹ Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

6. Domácímu hráči byl uložen trest ve hře za fyzické napadení čárového rozhodčího. Tento hráč při odchodu ze hřiště napadl ještě druhého čárového rozhodčího. Hlavní rozhodčí
- uloží domácímú družstvu menší trest pro hráčskou lavici
 - uloží hráči ještě větší a osobní trest do konce utkání
 - uloží hráči ještě jeden trest ve hře
 - neuloží žádný další trest, všechny události popíše v zápise
7. Při zahajovacím vhazování na začátku utkání
- musí na led položit hůl jako první domácí hráč
 - musí na led položit hůl jako první hostující hráč
 - musí být na hráčské lavici 6 funkcionářů mužstva
 - musí být na ledě zahajovací sestavy uvedené v zápise
8. Zraněnému hráči, který odmítá opustit hřiště, se uloží:
- MT
 - OT
 - OK
 - TH
9. Za faul kolenem lze uložit:
- menší trest,
 - větší trest + osobní trest do konce utkání,
 - osobní trest,
 - trest ve hře
10. Maximální tloušťka rukojeti hráčské hole je:
- 3 a 2 cm
 - 3 a 2,5 cm
 - 3 a 3,5 cm
 - 2,5 a 3,5 cm²²

²² Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

11. Útočící hráč odpálí puk rukou, ten zasáhne soupeřova brankáře, odrazí se od něj a je zachycen útočícím hráčem, který odpálil puk rukou. Rozhodčí
- nechá pokračovat ve hře,
 - přeruší hru
12. Do zápisu o utkání je zapsáno 20 hráčů a 2 brankáři. Při rozbruslení se dva hráči zranili. Je dovoleno tyto dva hráče mezi rozbruslením a začátkem utkání nahradit náhradníky?
- ano,
 - ano, ale jen jednoho hráče
 - ano, ale jen domácímú družstvu,
 - ne
13. Bránící hráč zahrál v oslabení puk ze svého obranného pásma tak, že proletěl střední i útočné pásmo, brankovou čáru přešel těsně po vypršení trestu a za vzdálenější brankou vyletěl přímo mimo hřiště. Menší trest za zdržování hry se
- uloží,
 - neuloží
14. Některá pravidla stanoví, že vedoucí nebo trenér určí hráče, který odpyká trest. Jestliže tak odmítnou učinit, hlavní rozhodčí:
- postupuje podle pravidla Odmítnutí zahájit hru
 - uloží další trest – menší trest pro hráčskou lavici
 - má právo určit kteréhokoli hráče provinivšího se družstva, aby odpykal trest
15. O oddechový čas je možno žádat nejpozději do
- zahájení střídání hostujícího družstva
 - zahájení střídání domácího družstva
 - do dokončení střídání
 - do znovuzahájení hry²³

²³ Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

16. Jestliže má družstvo po vstřelení branky více hráčů, než je potřebné pro jedno střídání, uloží se mu:

- ML
- TS
- žádný trest

17. Za faul loktem lze uložit:

- menší trest,
- větší trest + osobní trest do konce utkání,
- osobní trest,
- trest ve hře

18. Maximální délka čepele hráčské hole je:

- 24,3 cm
- 27,5 cm
- 30,0 cm
- 32,0 cm

19. Jestliže hráč zvedne kotouč rukama z ledu ve vlastním brankovišti, hlavní rozhodčí:

- uloží MT
- nařídí TS
- přizná branku ve prospěch neprovinivšího se družstva
- žádný trest

20. Brankář, jehož hůl je zlomena:

- může pokračovat se zlomenou holí nebo její částí do nejbližšího přerušení hry nebo do doby než si opatří novou hůl,
- nesmí pokračovat se zlomenou holí ani její částí, ani nesmí přijmout hráčskou hůl.
- nesmí pokračovat se zlomenou holí ani její částí, ale může přijmout hráčskou hůl.²⁴

²⁴ Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

21. Za vyhození hole z hřiště lze uložit

- menší trest,
- osobní trest,
- osobní trest do konce utkání,
- trest ve hře.

22. Brankář na hráčské lavici se v průběhu hry dopustil přestupku a má být potrestán osobním trestem. Trest odpyká:

- kterýkoli jeho spoluhráč,
- jeho spoluhráč, který byl na ledě v okamžiku přestupku,
- jeho spoluhráč, který byl na ledě v okamžiku přerušení hry,
- nikdo, ale brankář nesmí v době trestu nastoupit do hry.

23. Je signalizována ofsajdová výhoda a bránící hráč vystřelí puk přímo z hrací plochy ve svém obranném pásmu mimo hrací plochu.

- Přerušuje se hra.
- Bránícímu hráči se uloží menší trest za zdržování hry.
- Vhazuje se na bodu u modré čáry.
- Vhazuje se na bodu vhazování v koncovém pásmu.

24. Jestliže kterýkoli funkcionář družstva udeří pomocného rozhodčího, uloží se:

- jeho družstvu menší trest pro hráčskou lavici
- funkcionáři osobní trest
- funkcionáři osobní trest do konce utkání
- funkcionáři trest ve hře

25. Brankáři, který drží kotouč déle než tři vteřiny, aniž je v tísni, se uloží:

- MT
- OT
- vysloví se mu varování
- žádný trest²⁵

²⁵ Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

26. Brankář hodil puk rukou dopředu, ve středním pásmu jej převzal jeho spoluhráč.

Rozhodčí:

- nechá pokračovat ve hře,
- přeruší hru, vhadzuje se u branky brankáře, který hodil puk,
- přeruší hru, brankáři uloží menší trest, vhadzuje se u branky brankáře, který hodil puk,
- přeruší hru, vhadzuje se na místě, kde spoluhráč převzal puk,

27. Bránící hráč dopraví puk do své branky, přičemž útočící hráč stojí v brankovišti.

- Branka se uzná.
- Branka se neuzná.

28. Za zásah hráče proti divákovi lze uložit:

- větší trest,
- osobní trest,
- osobní trest do konce utkání,
- trest ve hře.

29. Za podražení lze uložit:

- menší trest,
- větší trest + osobní trest do konce utkání,
- osobní trest,
- trest ve hře.

30. Přeměření hole je vyžádáno bránícím týmem při přerušení hry v jeho obranném pásmu.

Hůl útočícího hráče je shledána nedovolenou.

- uloží se menší trest útočícímu hráči,
- útočícímu týmu se uloží menší trest pro hráčskou lavici,
- vhadzování se provede na jednom z bodů vhadzování v obranném pásmu týmu, jehož hráč měl nedovolenou hůl,
- vhadzování se provede na jednom z bodů vhadzování ve středním pásmu blíže útočné modré čáry týmu, jehož hráč měl nedovolenou hůl.

31. Za nadměrnou tvrdost lze uložit:

- menší trest,
- větší trest + osobní trest do konce utkání,

- osobní trest,
- trest ve hře.

32. Po trestném střelení může být hlavním rozhodčím vyžádáno přezkoumání video systémem z těchto důvodů:

- zda se jednalo o druhou střelu po odrazu puku,
- zda se puk pohyboval kontinuálně dopředu při otočce hráče,
- zda puk přešel celým objemem brankovou čáru,
- zda se hráč dotkl brankáře předtím, než puk vnikl do branky,

33. Za vyhození rukavice z hřiště lze uložit

- menší trest,
- osobní trest,
- osobní trest do konce utkání,
- trest ve hře.

34. Hráč týmu A odpykává menší trest a hlavní rozhodčí signalizuje další trest pro hráče týmu A. Před přerušением hry jiný hráč týmu A hodí hůl po puku ve svém obranném pásmu, ale tým B dosáhne z výhody branky.

- Hráč odpykávající menší trest zůstane na trestné lavici.
- Signalizovaný menší trest pro hráče na hřišti se uloží,
- Trestné střelení za hození hole se provede.
- Místo trestného střelení se za hození hole uloží menší trest.

35. Pokud hráč plivne na protihráče, uloží se:

- menší trest,
- větší trest + osobní trest do konce utkání,
- osobní trest,
- trest ve hře²⁶

²⁶ Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

36. A6 – dvojitý menší trest v 3:30

B11 – menší trest v 3:30

A9 – menší trest v 4:00

B vstřelilo branku v 4:30, na led se v 4:30 vrací:

- náhradník za A6
- A6
- A9
- nikdo

37. V soutěži Ligy staršího dorostu patří do povinné výstroje hlavního rozhodčího

- holenní chrániče
- chránič očí
- pískalka a kovové měřicí pásmo o délce 2m
- chránič krku a hrdla

38. Hlavní rozhodčí signalizuje výhodu při trestu pro družstvo A a družstvo B nahradilo brankáře dalším hráčem v poli. Při bruslení s kotoučem před vlastní brankou hráč družstva A zvedne hráči družstva B hůl a kotouč je dopraven do prázdné branky. Hlavní rozhodčí:

- branku uzná
- branku neuzná

39. A6 – větší trest + OK v 3:00 B11 – menší trest v 3:00

A9 – menší trest v 3:00 B vstřelil gól v 4:30, na led se v 4:30 vrací:

- A6
- náhradník za A6
- A9
- nikdo²⁷

²⁷ Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

40. Hráč v brejku je za svou modrou čarou, má puk pod kontrolou, nemá mezi sebou a soupeřovým brankářem žádného protihráče a je hákován zezadu. Hráč v brejku pokračuje s pukem a nápadným napodobením pádu usiluje o uložení trestu protihráči.

Řešení:

- žádný trest,
- menší trest za hákování,
- menší trest za nafilmovaný pád,
- trestné střílení.

41. Hlavní rozhodčí signalizuje výhodu při trestu pro družstvo A, družstvo B nahradilo brankáře dalším hráčem v poli. Hráč družstva B má kotouč v držení a při pokusu přihrát kotouč spoluhráči vystřelí kotouč, který se odrazí od hráče družstva A a je dopraven do prázdné branky. Hlavní rozhodčí:

- branku uzná
- branku neuzná

42. A6 – menší trest v 3:00

A7 – dvojitý menší trest v 3:30

A9 – menší trest v 4:00 B vstřelil gól v 4:30 z trestného střílení, na led se v 4:30 vrací:

- A6
- A7
- A9
- nikdo

43. A5 – dvojitý menší trest v 3:00 B10 – dvojitý menší trest v 3:00

A6 – menší trest v 3:30 B11 – menší trest v 3:30

A9 – větší trest + OK v 4:00 B vstřelilo branku v 4:30, na led se v 4:30 vrací:

- A5
- A6
- náhradník za A9
- nikdo²⁸

²⁸ Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

44. Hráči, který udělá jakoukoli rasovou či národnostní narážku lze uložit

- menší trest,
- osobní trest,
- osobní trest do konce utkání,
- trest ve hře

45. Družstvo A hraje v oslabení. Družstvu B je signalizován trest v jeho útočném pásmu.

Družstvo A úmyslně nehraje kotouč ve svém obranném pásmu a nechává běžet čas vlastního oslabení. Rozhodčí

- nechá pokračovat do okamžiku, než družstvo B získá kotouč
- přeruší hru a vhazuje se ve středním pásmu u modré čáry blíže k brance družstva A
- přeruší hru a vhazuje se uprostřed hřiště
- přeruší hru a vhazuje se v obranném pásmu družstva A, které úmyslně nehrálo kotouč²⁹

²⁹ Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

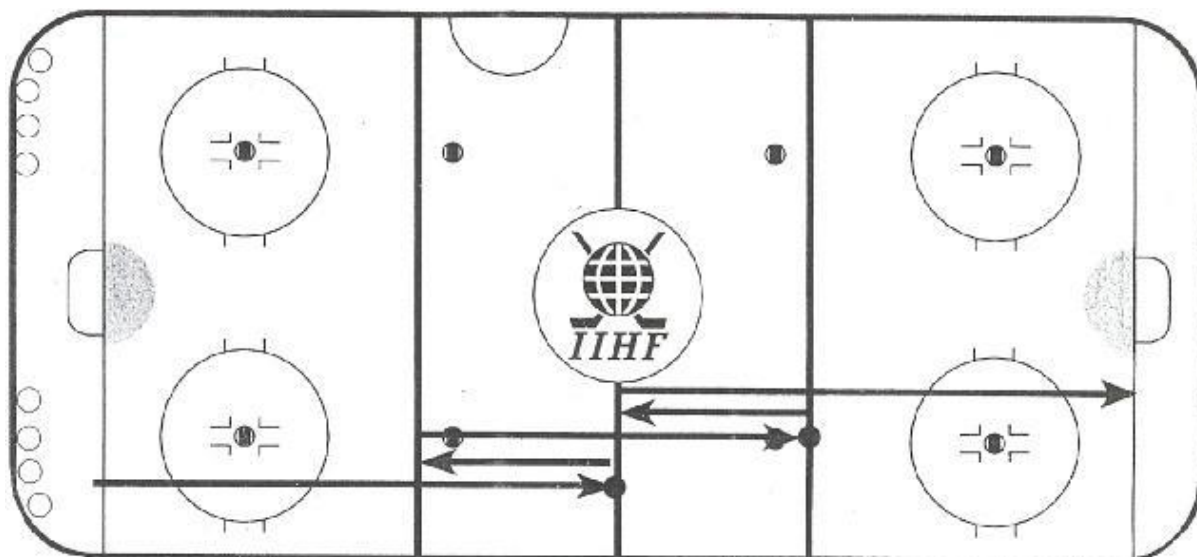
7 Obsah prověřkové části předsezonních seminářů a školení

7.1 Bruslení

1. Rychlost

Pevný start z brankové čáry, brzda se zvednutím puku na červené čáře, jízda zpět na modrou čáru, položení puku, start na druhou modrou čáru, brzda se zvednutím puku, jízda zpět na červenou čáru, položení puku, letmý cíl na druhé brankové čáře; Absolvují současně dva rozhodčí, všechny brzdy, zvedání puku a pokládání puku se provádějí čelem na stejnou stranu (buď vždy „do hřiště“ nebo vždy „k mantinelu“), při brždění na čarách se rozhodčí musí alespoň jednou z bruslí dotknout čáry.³⁰

- Hodnocení: 100 bodů, hodnocení podle času, viz bodovací tabulky



Obrázek 1- rychlost

2. Obratnost

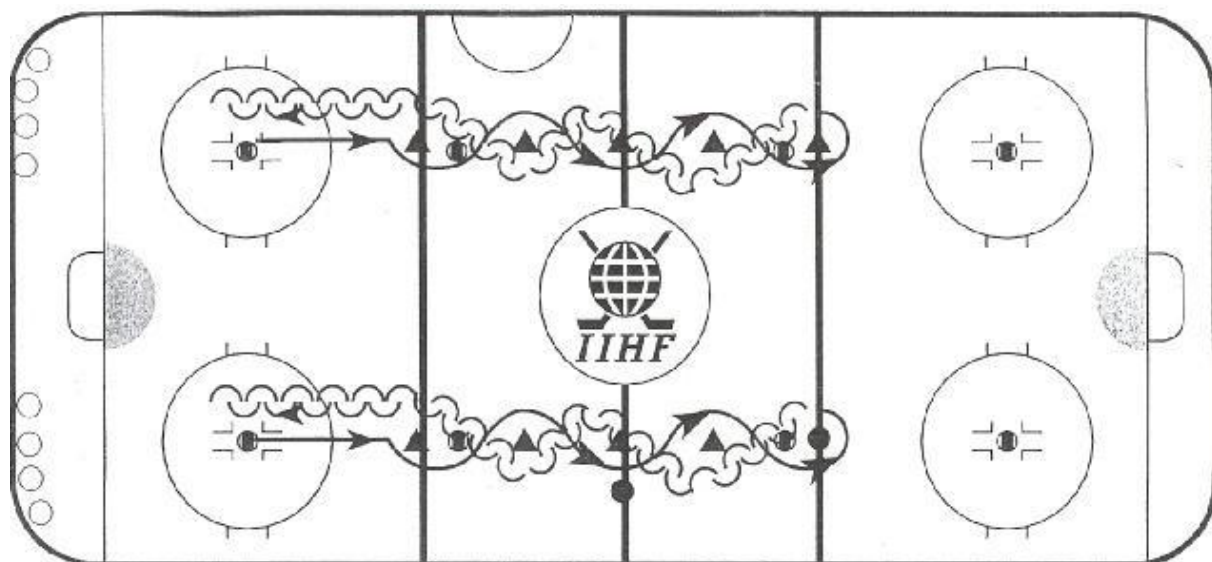
Pevný start z koncového bodu pro vhazování, slalom mezi pěti kužely postavenými na delší spojnici koncových bodů pro vhazování:

- jeden na červené čáře,
- dva na modrých čarách,
- dva v polovině mezi kužely na modrých čarách a kuželem na červené čáře,

³⁰ Český svaz ledního hokeje: Obsah prověřkové části seminářů a školení. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

Slalom se absolvuje čtyřikrát (dvakrát jízdou vpřed, dvakrát jízdou vzad), celý cvik od startu po cíl se absolvuje čelem ke kratší straně hřiště vzdálenější od místa startu a cíle, letmý cíl na stejném koncovém bodu pro vhazování jako start; Absolvují současně dva rozhodčí.³¹

Hodnocení: max. 100 bodů, hodnocení podle času, viz bodovací tabulky



Obrázek 2 – obratnost

3. Vytrvalost

Start a cíl na červené čáře, pět „osmiček“, začátek obloukem vlevo; dráha je vytyčena čtyřmi kužely:

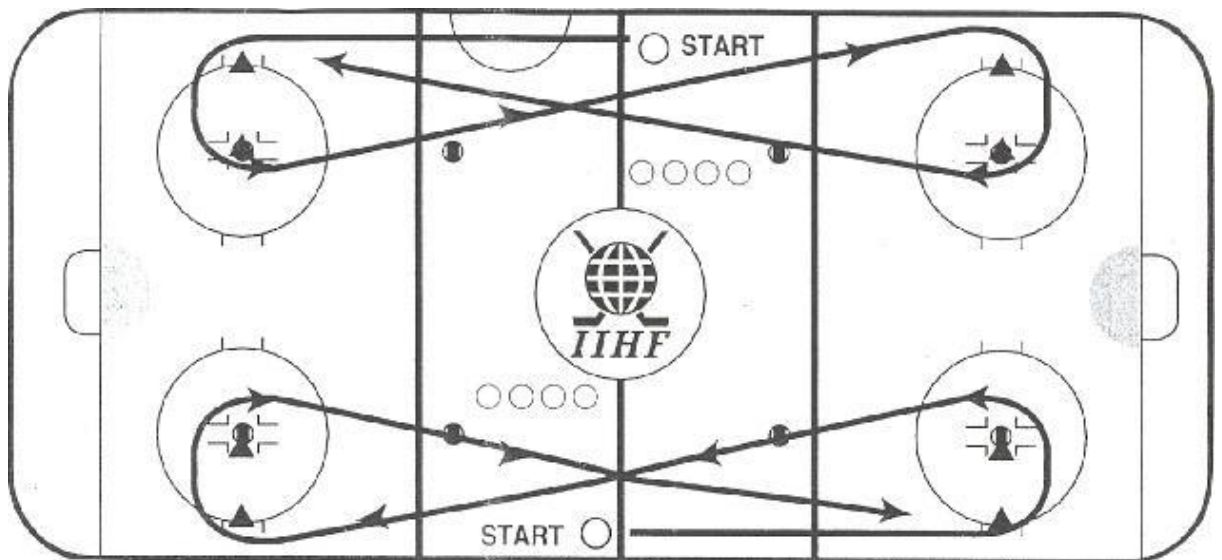
- dva na koncových bodech pro vhazování,
- dva na obvodu kruhů pro vhazování v koncových pásmech;

Absolvují současně dva rozhodčí.³²

Hodnocení: max. 100 bodů, hodnocení podle času, viz bodovací tabulky

³¹ Český svaz ledního hokeje: Obsah prověřkové části seminářů a školení. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

³² Český svaz ledního hokeje: Obsah prověřkové části seminářů a školení. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>



Obrázek 3 - vytrvalost

7.2 Teorie

1. Běžné otázky

- 50 otázek s nabídkou dvou až pěti odpovědí, u každé otázky jedna správná odpověď
- Hodnocení: za každou chybnou odpověď z 50 otázek - 2 body, celkem až - 100 bodů

2. Otázky s více možnostmi

- 20 otázek s nabídkou čtyř odpovědí, možnost více správných odpovědí u jedné otázky, případně otázky vyžadující slovní odpověď.
- Hodnocení: za každou dílčí chybu -1 bod, za každou z 20 otázek až -4 body, celkem až -80 bodů

3. Hodnotí se také čas zpracování testu, -1 bod za každou minutu po stanoveném čase, čas může být překročen nejvýše o 20 minut³³

³³ Český svaz ledního hokeje: Obsah prověřkové části seminářů a školení. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

7.3 Atletika

1. Obratnost a rychlost

- Cvik je modifikací 1. a 2. cviku z bruslení do atletických testů.
- Hodnocení: max. 25 bodů, hodnocení podle čas

2. Skok – odrazová síla

- Skok do dálky z místa, 2 pokusy, započítává se lepší, odraz bez použití odrazové hrany.
- Hodnocení: max. 25 bodů, hodnocení podle délky skoku

3. Vytrvalost

- Cooperův test – běh na 12 minut, hodnotí se dosažené metry, na atletické dráze o délce 200 až 400 m.

- Hodnocení: je zohledněn věk, každý rozhodčí má podle věku stanovený výkon (SV)

muži: $SV = 2800 - 15 \times (\text{věk} - 18)[m]$

ženy: $SV = 2400 - 15 \times (\text{věk} - 18)[m]$

Při jeho dosažení dostává 25 bodů, za každých 20m navíc +1 bod, max.25+25 b., za každých nedoběhnutých 10m -1 bod. ³⁴

³⁴ Český svaz ledního hokeje: Obsah prověřkové části seminářů a školení. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>

7.4 Bodovací tabulka – muži

BODOVACÍ TABULKY - MUŽI												
BRUSLENÍ				ATLETIKA								
rychlost (s)	obratnost (s)	vyrvalost (s)	body	rychlost (s)	obratnost (s)	vyrvalost (s)	body	vyrvalost (m)	body	obratnost (s)	síla (cm)	body
25,4	40,8	109,6	1	20,4	30,8	89,6	51	-240	1	d	180	1
25,3	40,6	109,2	2	20,3	30,6	89,2	52	-230	2	25,5	184	2
25,2	40,4	108,8	3	20,2	30,4	88,8	53	-220	3	25,3	188	3
25,1	40,2	108,4	4	20,1	30,2	88,4	54	-210	4	25,1	192	4
25,0	40,0	108,0	5	20,0	30,0	88,0	55	-200	5	24,9	196	5
24,9	39,8	107,6	6	19,9	29,8	87,6	56	-190	6	24,7	200	6
24,8	39,6	107,2	7	19,8	29,6	87,2	57	-180	7	24,5	204	7
24,7	39,4	106,8	8	19,7	29,4	86,8	58	-170	8	24,3	208	8
24,6	39,2	106,4	9	19,6	29,2	86,4	59	-160	9	24,1	212	9
24,5	39,0	106,0	10	19,5	29,0	86,0	60	-150	10	23,9	216	10
24,4	38,8	105,6	11	19,4	28,8	85,6	61	-140	11	23,7	220	11
24,3	38,6	105,2	12	19,3	28,6	85,2	62	-130	12	23,5	224	12
24,2	38,4	104,8	13	19,2	28,4	84,8	63	-120	13	23,3	228	13
24,1	38,2	104,4	14	19,1	28,2	84,4	64	-110	14	23,1	232	14
24,0	38,0	104,0	15	19,0	28,0	84,0	65	-100	15	22,9	236	15
23,9	37,8	103,6	16	18,9	27,8	83,6	66	-90	16	22,7	240	16
23,8	37,6	103,2	17	18,8	27,6	83,2	67	-80	17	22,5	244	17
23,7	37,4	102,8	18	18,7	27,4	82,8	68	-70	18	22,3	248	18
23,6	37,2	102,4	19	18,6	27,2	82,4	69	-60	19	22,1	252	19
23,5	37,0	102,0	20	18,5	27,0	82,0	70	-50	20	21,9	256	20
23,4	36,8	101,6	21	18,4	26,8	81,6	71	-40	21	21,7	260	21
23,3	36,6	101,2	22	18,3	26,6	81,2	72	-30	22	21,5	264	22
23,2	36,4	100,8	23	18,2	26,4	80,8	73	-20	23	21,3	268	23
23,1	36,2	100,4	24	18,1	26,2	80,4	74	-10	24	21,1	272	24
23,0	36,0	100,0	25	18,0	26,0	80,0	75	0	25	20,9	276	25
22,9	35,8	99,6	26	17,9	25,8	79,6	76	20	26			
22,8	35,6	99,2	27	17,8	25,6	79,2	77	40	27			
22,7	35,4	98,8	28	17,7	25,4	78,8	78	60	28			
22,6	35,2	98,4	29	17,6	25,2	78,4	79	80	29			
22,5	35,0	98,0	30	17,5	25,0	78,0	80	100	30			
22,4	34,8	97,6	31	17,4	24,8	77,6	81	120	31			
22,3	34,6	97,2	32	17,3	24,6	77,2	82	140	32			
22,2	34,4	96,8	33	17,2	24,4	76,8	83	160	33			
22,1	34,2	96,4	34	17,1	24,2	76,4	84	180	34			
22,0	34,0	96,0	35	17,0	24,0	76,0	85	200	35			
21,9	33,8	95,6	36	16,9	23,8	75,6	86	220	36			
21,8	33,6	95,2	37	16,8	23,6	75,2	87	240	37			
21,7	33,4	94,8	38	16,7	23,4	74,8	88	260	38			
21,6	33,2	94,4	39	16,6	23,2	74,4	89	280	39			
21,5	33,0	94,0	40	16,5	23,0	74,0	90	300	40			
21,4	32,8	93,6	41	16,4	22,8	73,6	91	320	41			
21,3	32,6	93,2	42	16,3	22,6	73,2	92	340	42			
21,2	32,4	92,8	43	16,2	22,4	72,8	93	360	43			
21,1	32,2	92,4	44	16,1	22,2	72,4	94	380	44			
21,0	32,0	92,0	45	16,0	22,0	72,0	95	400	45			
20,9	31,8	91,6	46	15,9	21,8	71,6	96	420	46			
20,8	31,6	91,2	47	15,8	21,6	71,2	97	440	47			
20,7	31,4	90,8	48	15,7	21,4	70,8	98	460	48			
20,6	31,2	90,4	49	15,6	21,2	70,4	99	480	49			
20,5	31,0	90,0	50	15,5	21,0	70,0	100	500	50			

Tabulka 2- bodovací tabulka muži

7.5 Bodovací tabulka - ženy

BODOVACÍ TABULKY - ŽENY												
BRUSLENÍ				ATLETIKA								
rychlost (s)	obratnost (s)	vytrvalost (s)	body	rychlost (s)	obratnost (s)	vytrvalost (s)	body	vytrvalost (m)	body	obratnost (s)	síla (cm)	body
26,9	42,9	116,6	1	21,9	32,9	96,6	51	-240	1	25,7	154	1
26,8	42,7	116,2	2	21,8	32,7	96,2	52	-230	2	25,5	158	2
26,7	42,5	115,8	3	21,7	32,5	95,8	53	-220	3	25,3	162	3
26,6	42,3	115,4	4	21,6	32,3	95,4	54	-210	4	25,1	166	4
26,5	42,1	115,0	5	21,5	32,1	95,0	55	-200	5	24,9	170	5
26,4	41,9	114,6	6	21,4	31,9	94,6	56	-190	6	24,7	174	6
26,3	41,7	114,2	7	21,3	31,7	94,2	57	-180	7	24,5	178	7
26,2	41,5	113,8	8	21,2	31,5	93,8	58	-170	8	24,3	182	8
26,1	41,3	113,4	9	21,1	31,3	93,4	59	-160	9	24,1	186	9
26,0	41,1	113,0	10	21,0	31,1	93,0	60	-150	10	23,9	190	10
25,9	40,9	112,6	11	20,9	30,9	92,6	61	-140	11	23,7	194	11
25,8	40,7	112,2	12	20,8	30,7	92,2	62	-130	12	23,5	198	12
25,7	40,5	111,8	13	20,7	30,5	91,8	63	-120	13	23,3	202	13
25,6	40,3	111,4	14	20,6	30,3	91,4	64	-110	14	23,1	206	14
25,5	40,1	111,0	15	20,5	30,1	91,0	65	-100	15	22,9	210	15
25,4	39,9	110,6	16	20,4	29,9	90,6	66	-90	16	22,7	214	16
25,3	39,7	110,2	17	20,3	29,7	90,2	67	-80	17	22,5	218	17
25,2	39,5	109,8	18	20,2	29,5	89,8	68	-70	18	22,3	222	18
25,1	39,3	109,4	19	20,1	29,3	89,4	69	-60	19	22,1	226	19
25,0	39,1	109,0	20	20,0	29,1	89,0	70	-50	20	21,9	230	20
24,9	38,9	108,6	21	19,9	28,9	88,6	71	-40	21	21,7	234	21
24,8	38,7	108,2	22	19,8	28,7	88,2	72	-30	22	21,5	238	22
24,7	38,5	107,8	23	19,7	28,5	87,8	73	-20	23	21,3	242	23
24,6	38,3	107,4	24	19,6	28,3	87,4	74	-10	24	21,1	246	24
24,5	38,1	107,0	25	19,5	28,1	87,0	75	0	25	20,9	250	25
24,4	37,9	106,6	26	19,4	27,9	86,6	76	20	26			
24,3	37,7	106,2	27	19,3	27,7	86,2	77	40	27			
24,2	37,5	105,8	28	19,2	27,5	85,8	78	60	28			
24,1	37,3	105,4	29	19,1	27,3	85,4	79	80	29			
24,0	37,1	105,0	30	19,0	27,1	85,0	80	100	30			
23,9	36,9	104,6	31	18,9	26,9	84,6	81	120	31			
23,8	36,7	104,2	32	18,8	26,7	84,2	82	140	32			
23,7	36,5	103,8	33	18,7	26,5	83,8	83	160	33			
23,6	36,3	103,4	34	18,6	26,3	83,4	84	180	34			
23,5	36,1	103,0	35	18,5	26,1	83,0	85	200	35			
23,4	35,9	102,6	36	18,4	25,9	82,6	86	220	36			
23,3	35,7	102,2	37	18,3	25,7	82,2	87	240	37			
23,2	35,5	101,8	38	18,2	25,5	81,8	88	260	38			
23,1	35,3	101,4	39	18,1	25,3	81,4	89	280	39			
23,0	35,1	101,0	40	18,0	25,1	81,0	90	300	40			
22,9	34,9	100,6	41	17,9	24,9	80,6	91	320	41			
22,8	34,7	100,2	42	17,8	24,7	80,2	92	340	42			
22,7	34,5	99,8	43	17,7	24,5	79,8	93	360	43			
22,6	34,3	99,4	44	17,6	24,3	79,4	94	380	44			
22,5	34,1	99,0	45	17,5	24,1	79,0	95	400	45			
22,4	33,9	98,6	46	17,4	23,9	78,6	96	420	46			
22,3	33,7	98,2	47	17,3	23,7	78,2	97	440	47			
22,2	33,5	97,8	48	17,2	23,5	77,8	98	460	48			
22,1	33,3	97,4	49	17,1	23,3	77,4	99	480	49			
22,0	33,1	97,0	50	17,0	23,1	77,0	100	500	50			









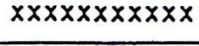
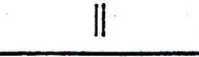
Tabulka 3- bodovací tabulka ženy

8 Praktická část

8.1 Příprava rozhodčího ledního hokeje

Připravil jsem soubor cviků, které si každý rozhodčí dle své potřeby zařadí do své individuální přípravy před hlavní sezónou.

8.1.1 Příprava na ledě

Kondiční cvičení na ledě	
Doporučená cvičení pro kondiční cvičení na ledě a pro výcviky pohyblivosti.	
Útočníci a obránci :	
Klíč k symbolům	
SYMBOL	POPIS
	Počáteční bod
	Pylon
	Bruslař, šipka ukazuje směr pohybu
	Bruslař s pukem, šipka ukazuje směr pohybu
	Přihrávka, šipka ukazuje směr
	Střela na gól
	Skok (přes čáru nebo pylon)
	Bruslení dozadu
	Křížový postup dopředu
	Plné zastavení

Obrázek 4- klíč k symbolům

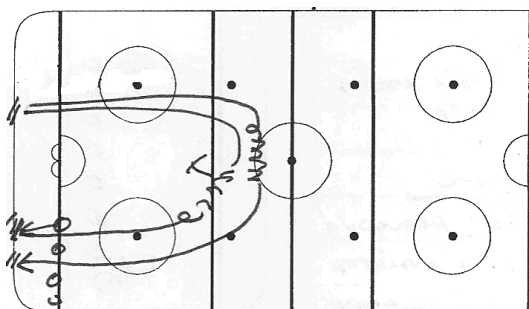
Cvičení – Kondiční bruslení

Cíl: Bruslení s rozvojem koordinačních schopností

Počet opakování: 4x

Zatížení: 1:3

Zotavení: 3 minuty



Obrázek 5 - kondiční bruslení

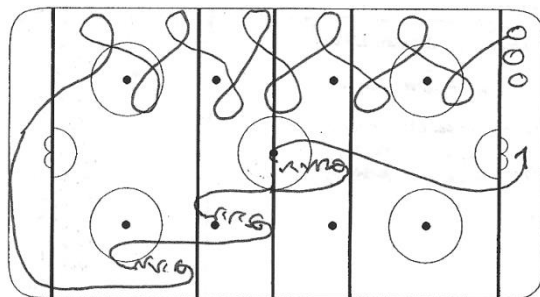
Cvičení – Zpracování

Cíl: Proudové bruslení kolem kluziště

Počet opakování: 4x

Zatížení:

Zotavení: 3 minuty



Obrázek 6 - zpracování

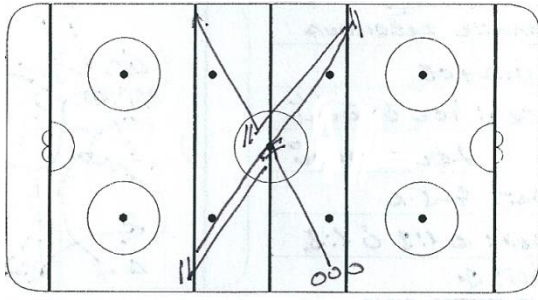
Cvičení – Bruslení

Cíl: zdokonalování technického bruslení

Počet opakování: 2x

Zatížení: 1:3

Zotavení: 3 minuty



Obrázek 7 - bruslení

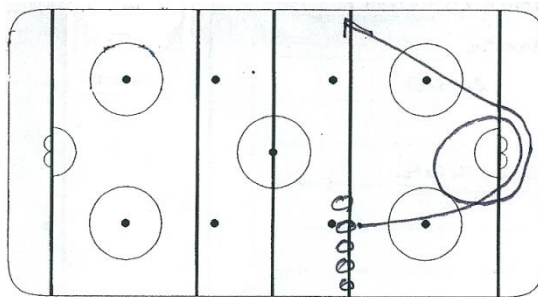
Cvičení: Bruslení

Cíl: technické bruslení

Počet opakování: 4x L+P

Zatížení: 1:3

Zotavení 3 minuty



Obrázek 8 - bruslení

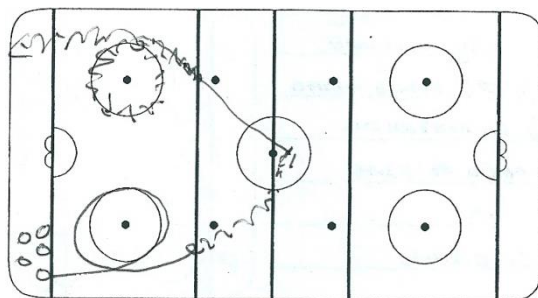
Cvičení: Bruslení

Cíl: zdokonalování bruslení

Počet opakování: 2x L+P

Zatížení: 1:3

Zotavení: 3minuty



Obrázek 9 - bruslení

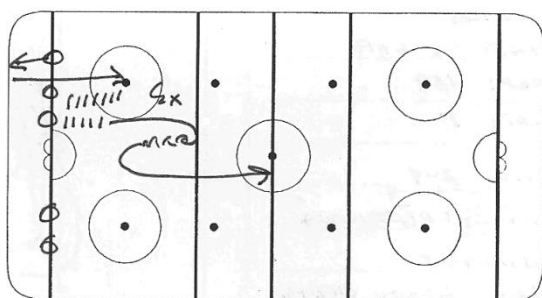
Cvičení: bruslení

Cíl: zdokonalování v technickém bruslení

Počet opakování: 4x

Zatížení: 1:3

Zotavení: 3 minuty



Obrázek 10 - bruslení

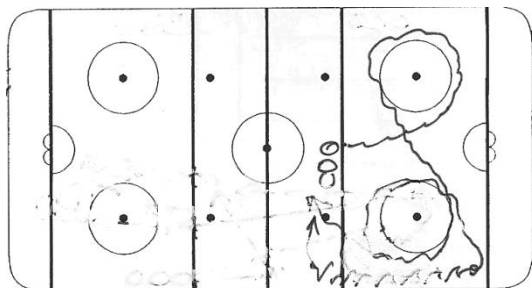
Cvičení: Bruslení

Cíl: Zdokonalování technického bruslení

Počet opakování: 2x L+P

Zatížení: 1:3

Zotavení: 3 minuty



Obrázek 11 - bruslení

Cvičení - bruslení

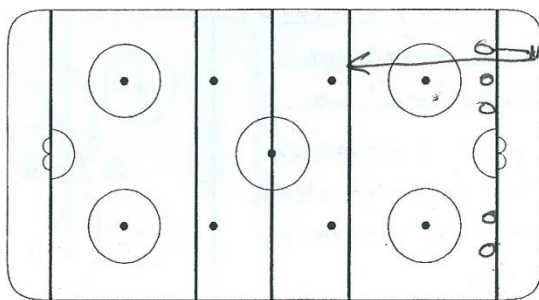
Cíl: startovní rychlost

Počet opakování: 4x

Zatížení: 1:3

Zotavení: 3min

Doba trvání: 8min

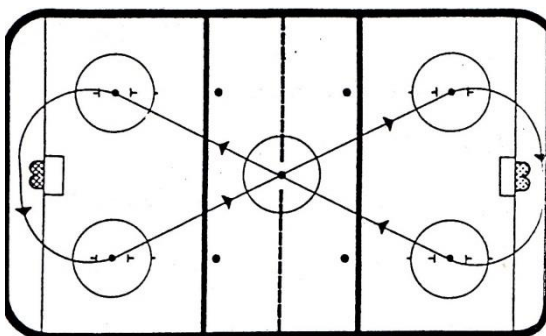


Obrázek 12 - bruslení

Cvičení: Rozehřátí

Cíl: Zlepšení obratnosti

Tempo: Návčik je započat v malé rychlosti a postupně se zrychluje

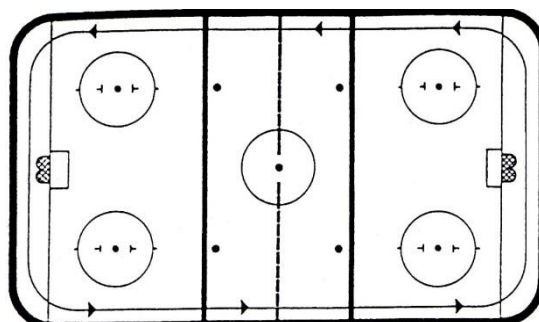


Obrázek 13 - rozeřtí

Cvičení: Rozehřátí

Cíl: Zlepšení pohybů těla při bruslení

Tempo: Návčik je započat v malé rychlosti a postupně se zrychluje

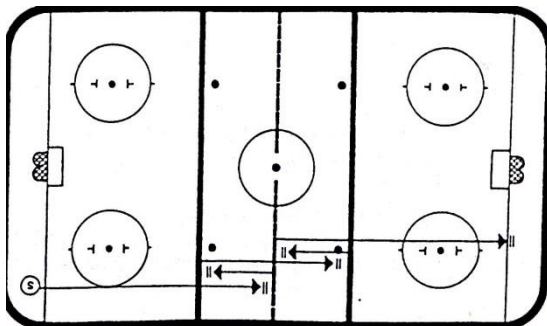


Obrázek 14 - rozeřtí

Cvičení: Bruslení

Cíl: K umožnění výcviku zastavování a změn směru

Tempo: 75% - 100% maxima

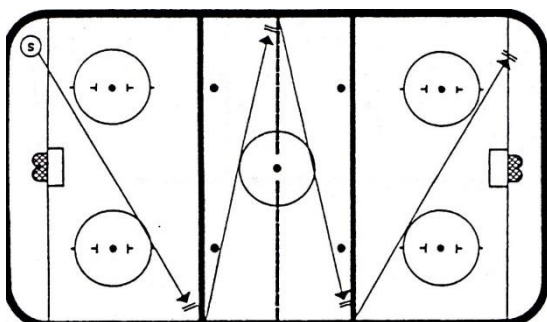


Obrázek 15 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: K umožnění výcviku zastavování a změn směru

Tempo: 75% - 100% maxima

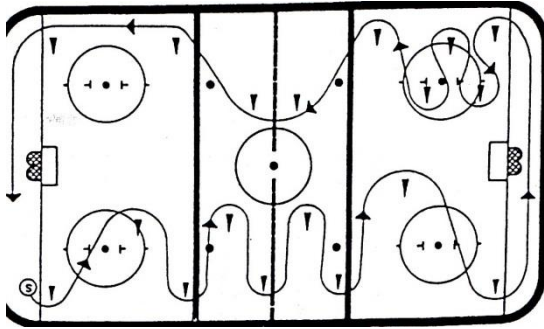


Obrázek 16 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Zlepšení bruslařských schopností

Tempo: Rychlost stoupá v průběhu cvičení

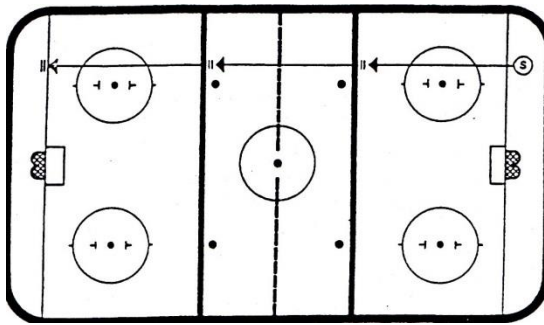


Obrázek 17 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik zastavování

Tempo: 75% - 100% maxima

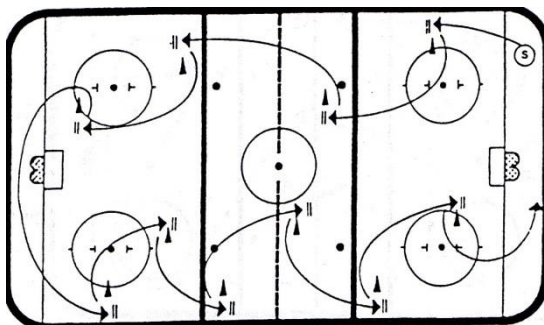


Obrázek 18 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Kombinace zastavení a přejezdů

Tempo: 75% - 100% maxima

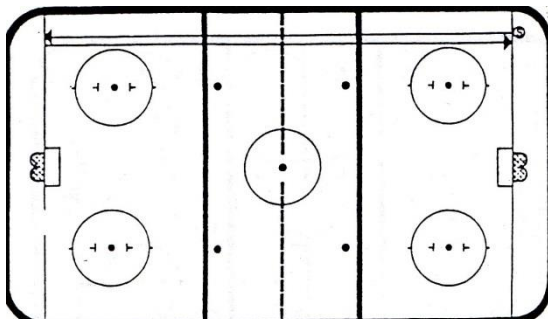


Obrázek 19 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:5, 8 – 12 opakování, intenzita 80% - 85%

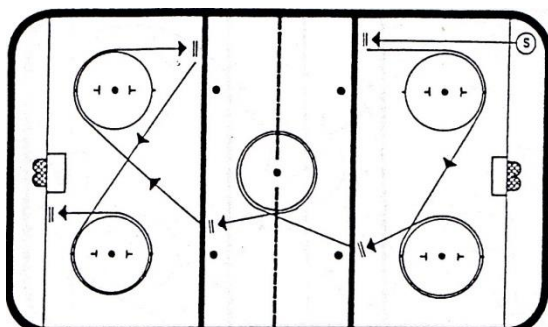


Obrázek 20 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Kombinace zastavení a přejezdů

Tempo: 75% - 100% maxima

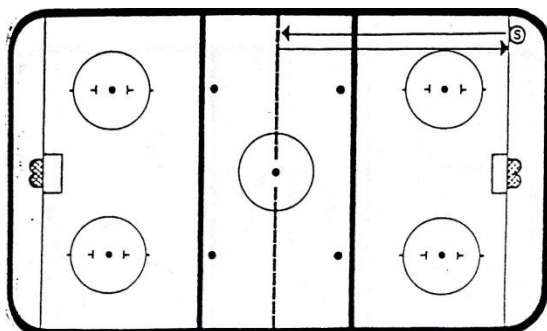


Obrázek 21 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:5, 8 opakování, intenzita 90% - 100%

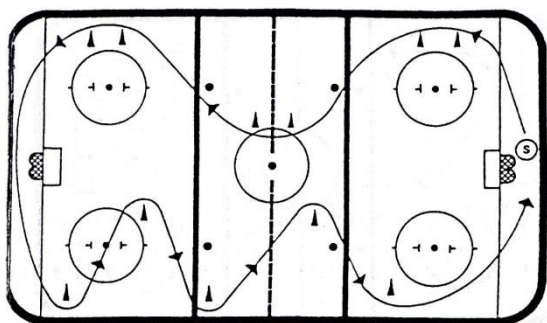


Obrázek 22 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik objezdů

Tempo: 75% - 100% maxima

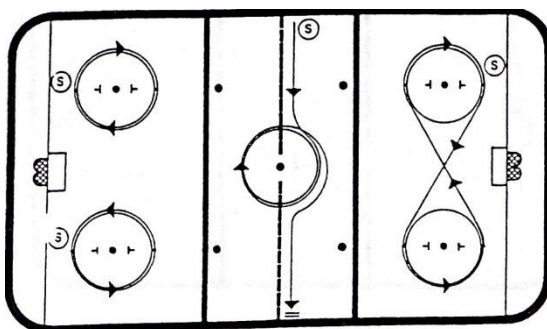


Obrázek 23 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik objezdů

Tempo: 75% - 100% maxima

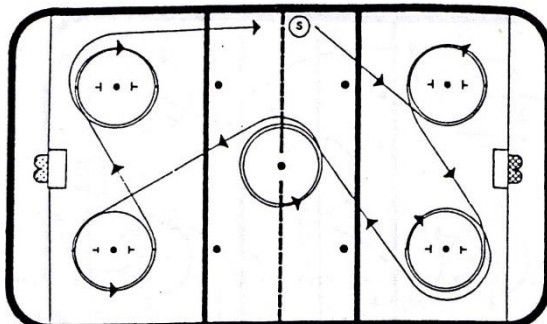


Obrázek 24 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik objezdů

Tempo: 75% - 100% maxima

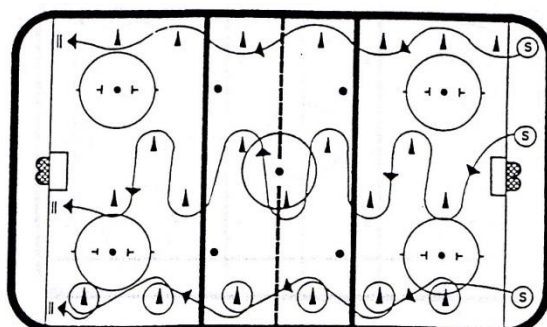


Obrázek 25 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik objezdů

Tempo: 75% - 100% maxima

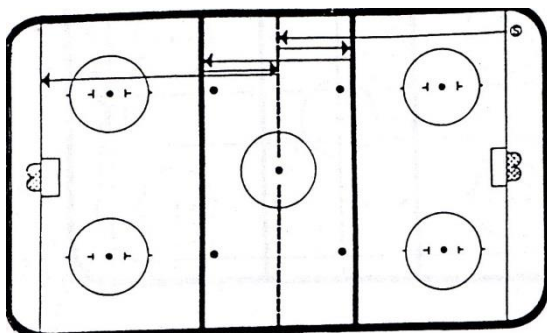


Obrázek 26 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:5, 8 – 12 opakování, intenzita 80% - 85%

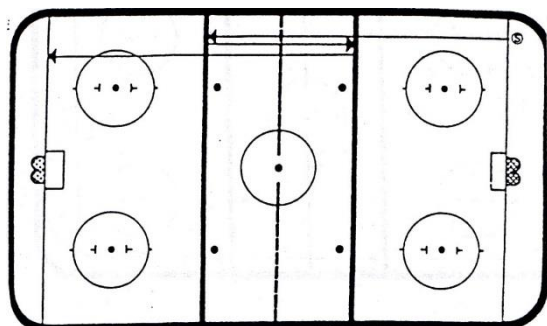


Obrázek 27 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:5, 8 – 12 opakování, intenzita 80% - 85%

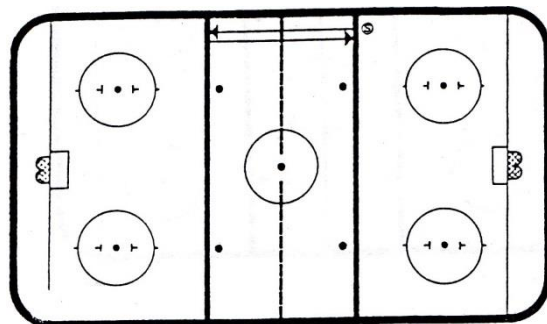


Obrázek 28 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:4, 4 - 8 opakování, intenzita 80% - 85%

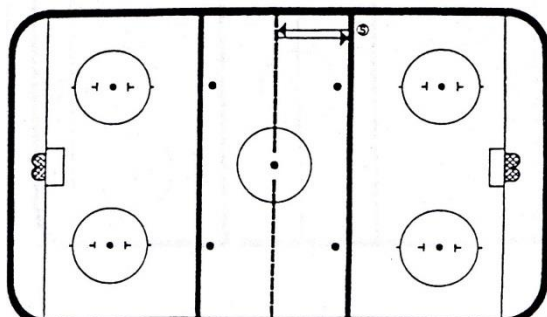


Obrázek 29 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:4, 4 - 8 opakování, intenzita 80% - 85%

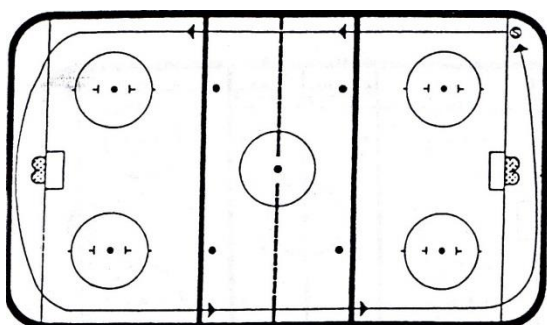


Obrázek 30 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:5, 8 – 12 opakování, intenzita 80% - 85%

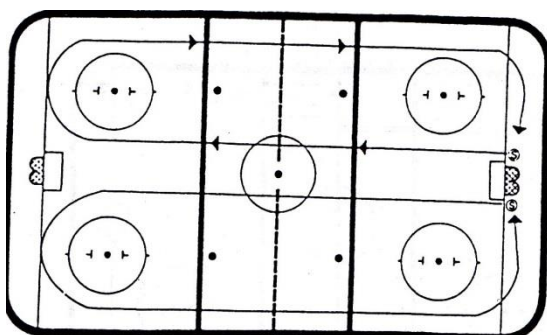


Obrázek 31 – bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:5, 8 – 12 opakování, intenzita 80% - 85%

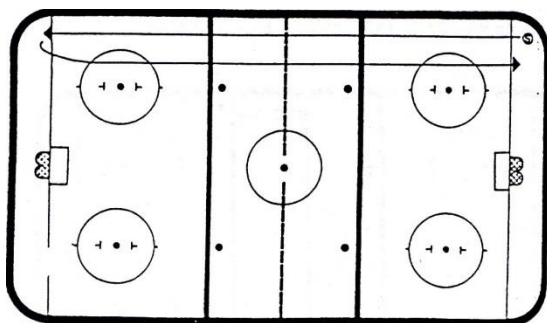


Obrázek 32 - Bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Návuk anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:5, 4 - 8 opakování, intenzita 90% - 100%

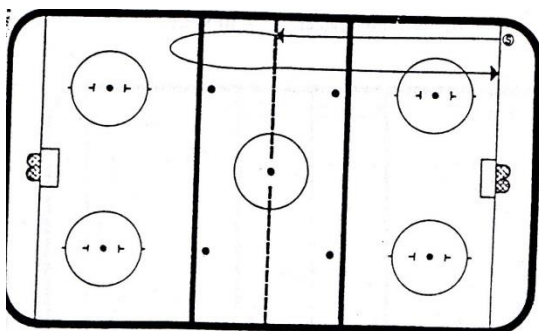


Obrázek 33 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Návuk anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:3 – 1:5, 4 - 8 opakování, intenzita 90% - 100%

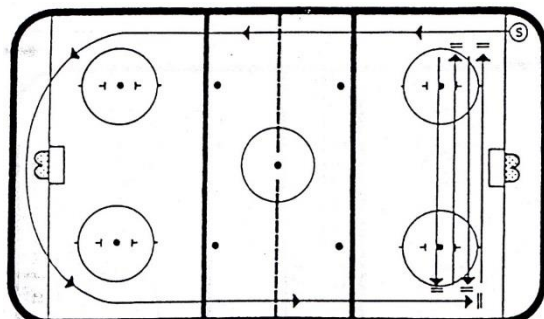


Obrázek 34 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:4 – 1:6, 6 - 8 opakování, intenzita 70% - 80%

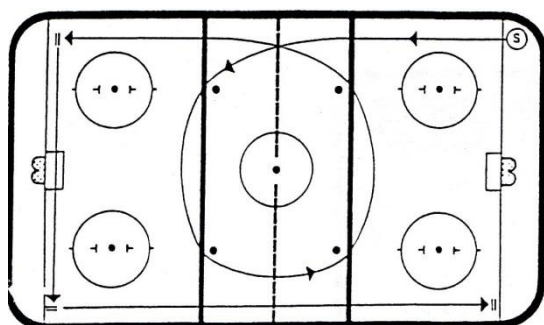


Obrázek 35 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:4 – 1:6, 6 - 8 opakování, intenzita 70% - 80%

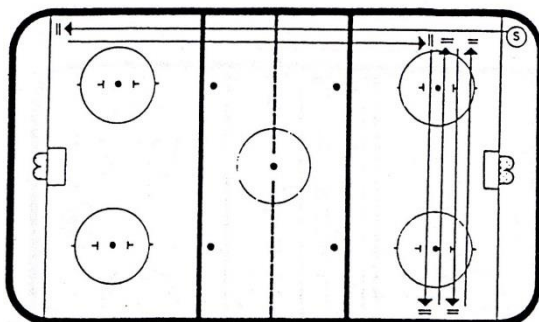


Obrázek 36 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:4 – 1:6, 6 - 8 opakování, intenzita 70% - 80%

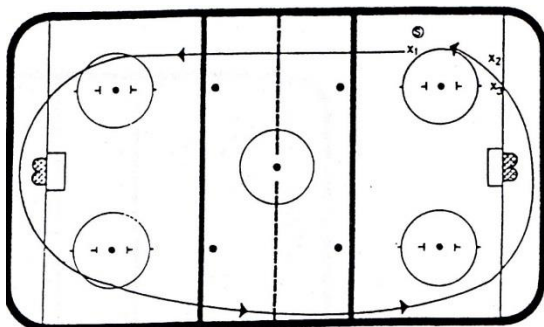


Obrázek 37 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:4 – 1:6, 6 - 8 opakování, intenzita 70% - 80%

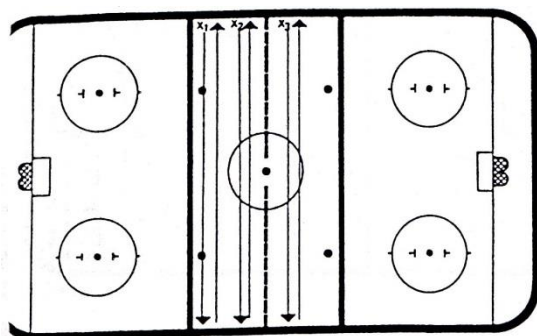


Obrázek 38 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Nácvik anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:2, 8-12 opakování, intenzita 80% - 90%

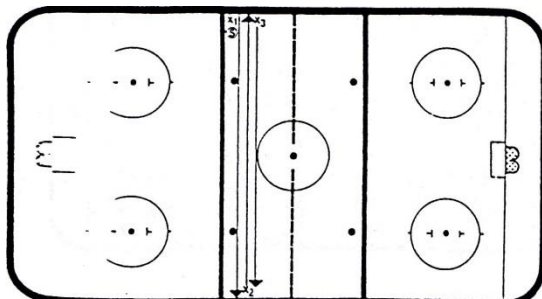


Obrázek 39 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Návuk anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:2, 8-12 opakování, intenzita 100%

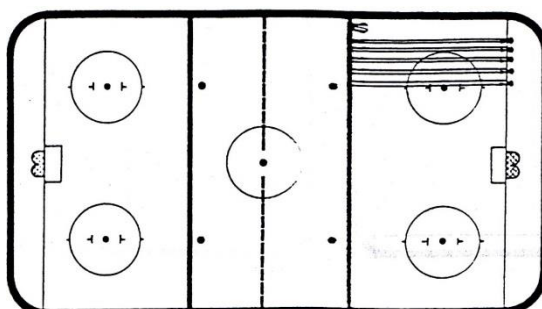


Obrázek 40 - bruslení

Cvičení: Bruslení

Cíl: Návuk anaerobních kondičních cvičení

Intervaly: 1:4, 8-12 opakování, intenzita 80% - 90%



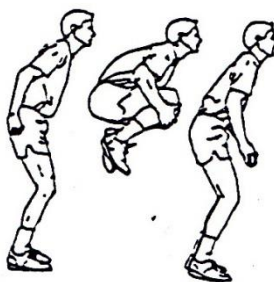
Obrázek 41 - bruslení

8.1.2 Suchá příprava

Cvičení: Výskok s krčením kolen

Cíl: Vyskočit do výšky tak vysoko, jak můžete a přikrčte kolena až k hrudi.

Opakujte výskoky stále za sebou.

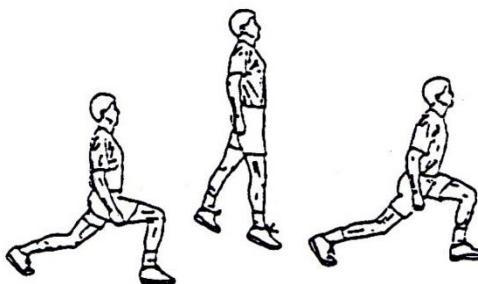


Obrázek 42- Výskok s krčením kolen

Cvičení: Výskok z pokleku

Cíl: Z pokleku vyskočte vzhůru odrazem od přední nohy. Opakujte pohyb souvisle.

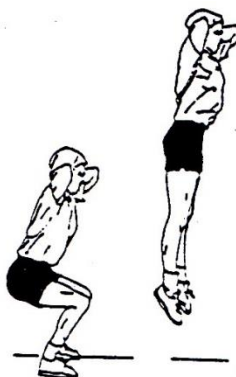
Jeden skok na každou nohu se rovná jednomu opakování.



Obrázek 43- Výskok z pokleku

Cvičení: Výskok z podřepu

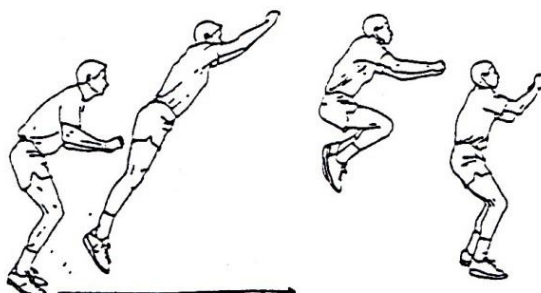
Cíl: Z podřepu, vyskočte, tak vysoko, jak jen to je možné. Opakujte pohyb souvisle.



Obrázek 44 - Výskok z podřepu

Cvičení: Skok do dálky

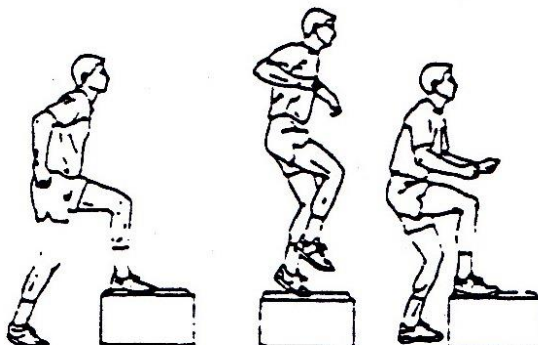
Cíl: Z podřepu skočte, tak daleko, jak jen to je možné. Poté se otočte a opakujte pohyb.



Obrázek 45 - skok do dálky

Cvičení: Střídavé výstupy

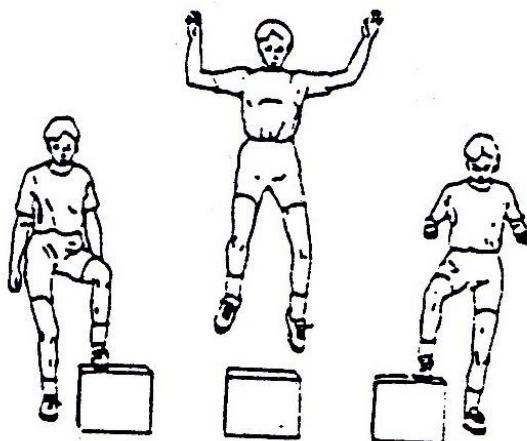
Cíl: vystupte na bednu, ve vzduchu vyměňte nohy.



Obrázek 46 - střídavé výstupy

Cvičení: Boční přeskok bedny

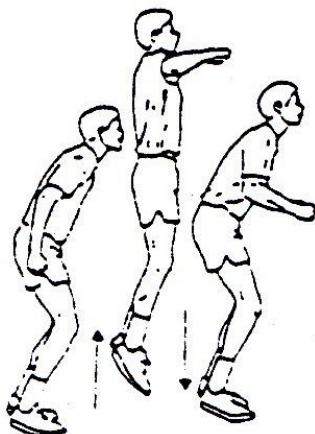
Cíl: To samé jako u předchozího cviku, jen začínáme stranou k bedně.



Obrázek 47 - boční přeskok bedny

Cvičení: Kotníkové odrazy

Cíl: Toto cvičení je určeno na lýtka. Vytlačte tělo nahoru silovým napnutím kotníků.



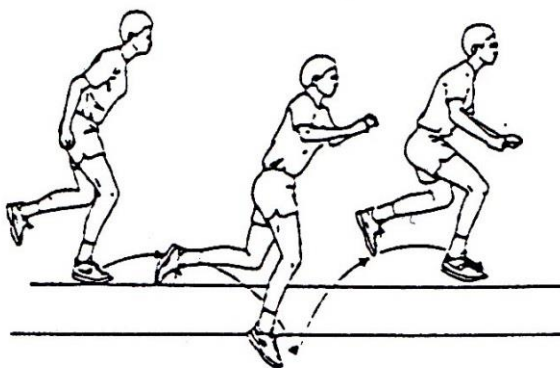
Obrázek 48- kotníkové odrazy

Cvičení: Skoky ze strany na stranu

Cíl: Proved'te tyto skoky podobně, jako bruslení na ledě. Odrážíte se tlačení nohou do strany.

Cvičení: Boční zhoupnutí

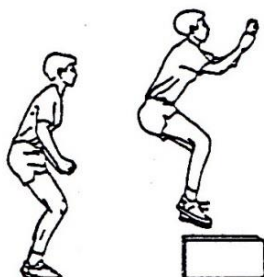
Cíl: provádějte to samé, co při skoku ze strany na stranu. Tlačte tělo dopředu s každým zhoupnutím.



Obrázek 49 - boční zhoupnutí

Cvičení: Skok na bednu

Cíl: Stůjte na bedně. Výška bedny 30 – 45cm. Seskočte dozadu a hned zase vyskočte na bednu.



Obrázek 50 - skok na bednu

Cvičení: Boční skok na bednu

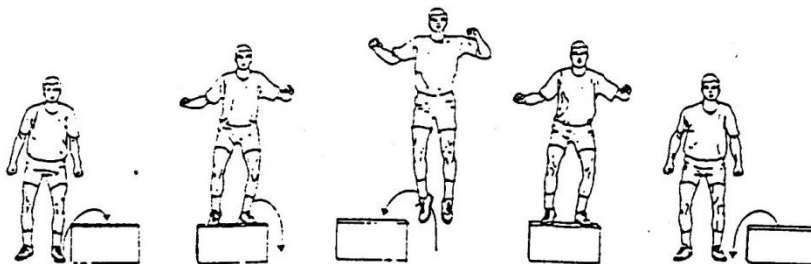
Cíl: Proved'te to samé, jako u minulého cviku. Jen pohyb je veden bočně.



Obrázek 51 - boční skok na bednu

Cvičení: 30 vteřin cviků na bedně

Cíl: Provádějte noční skoky na bednu po dobu 30 vteřin. Jedna cesta tam a zpět je bráno jako jedno opakování.



Obrázek 52 - 30 vteřin cviků na bedně

Cvičení: Poskoky a pauza

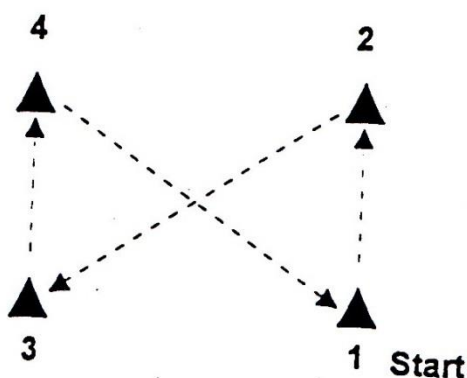
Cíl: Dejte do řady 3 značky ve vzdálenosti 5 metrů od sebe. Stůjte bokem s koleny ohnutými vedle první značky s pravým chodidlem na čáře. Poskočte doprava ke značce 2 a dotkněte se jí pravou rukou. Poskočte zpět ke značce 1 a dotkněte se jí levou rukou. Zopakujte třikrát. Okamžitě po posledním dotknutí běžte 10 metrů ke značce 3.



Obrázek 53 - poskoky a pauza

Cvičení: 4 značky

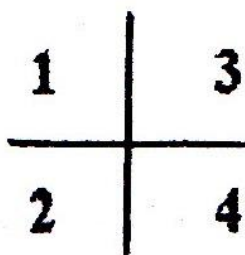
Cíl: Dejte značky do čtverce ve vzdálenosti 8 – 12 metrů od sebe. Stůjte u značky 1 s jedním chodidlem na čáře směřující k značce 2. Běžte ke značce 2, pak přes levé rameno ke značce 3, pak sprintujte ke značce 4. Pak přes pravé rameno zpátky ke značce 1.



Obrázek 54 - 4 značky

Cvičení: Čtverec

Cíl: Namalujte čtvercový úsek s osami o délce 1 metr. Skákejte podle předepsaných cest s držením ohnutí kolen. Každá dokončená cesta se rovná jednomu opakování.

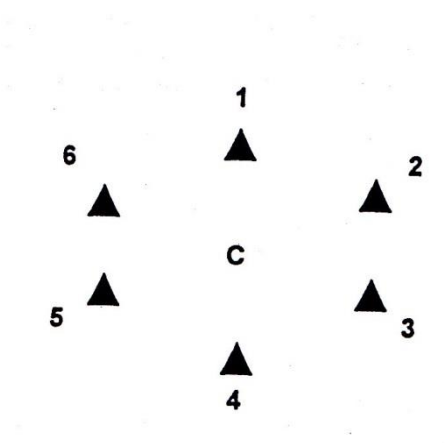


Obrázek 55 - čtverec

Cvičení: Návik rovnováhy na šestiúhelníku

Cíl: Namalujte obrazec nebo ho vyznačte šesti značkami do vzdálenosti 5 metrů od středu.

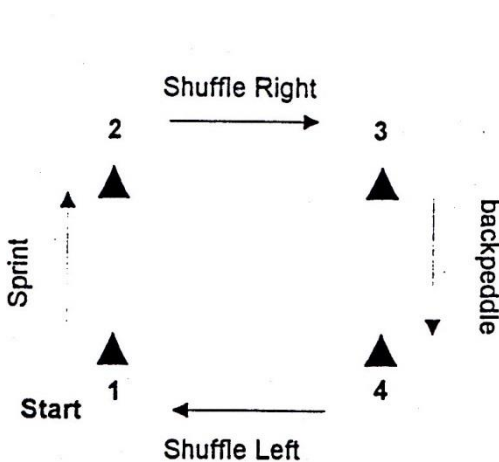
Můžete také použít puky. Skočte ke každé značce se začátkem čelem k značce 1 a pohybujte se podle značek po směru hodinových ručiček. Pak přejděte na směr proti hodinovým ručičkám. Jeden okruh se rovná jednomu opakování. Pamatujte na ohnutí kolem a rovnováhu těla.



Obrázek 56- rovnováha na šestiúhelníku

Cvičení: Čtverec

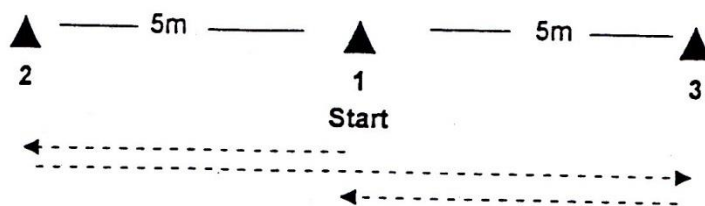
Cíl: Dejte 4 značky od sebe do vzdálenosti 8 – 12 metrů od sebe. Stůjte u značky 1 s jedním chodidlem na čáře směřující ke značce 2. Běžte ke značce 2, poskočte ke značce 3, couvněte ke značce 4. Pak poskočte doleva ke značce 1. Pak obraťte směr a poskočte doprava ke značce 4, běžte dopředu ke značce 3, poskočte doleva ke 2 a couvněte ke značce 1. Dva kompletní okruhy se počítají jako jedna sada.



Obrázek 57 - čtverec

Cvičení: 20 metrů kyvadlový běh s rychlým startem

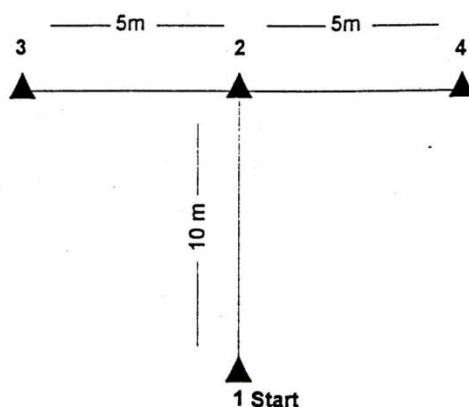
Cíl: Dejte 3 značky 5 metrů od sebe do roviny. Stůjte u značky 1 s chodidly na čáře a jednou rukou dotýkající se značky. Začněte otočením a během 5 metrů ke značce 2 a dotkněte se jí levou rukou. Pak se otočte a sprintujte zpět 10 metrů ke značce 3 a dotkněte se jí pravou rukou. Skončete otočením a během zpět ke značce 1.



Obrázek 58- kyvadlový běh

Cvičení: Test – T

Cíl: Rozmístěte značky tak, jak je ukázáno na schématu. Stůjte u značky 1 s jedním chodidlem na čáře vedoucí ke značce 2. Běžte na 2, poskočte doleva k 3, poskočte doprava k 4, poskočte zpět ke značce 2, pak couvněte ke značce 1. Dotkněte se každé značky, než poskočíte k další.



Obrázek 59 - test T

Cvičení: Vlny

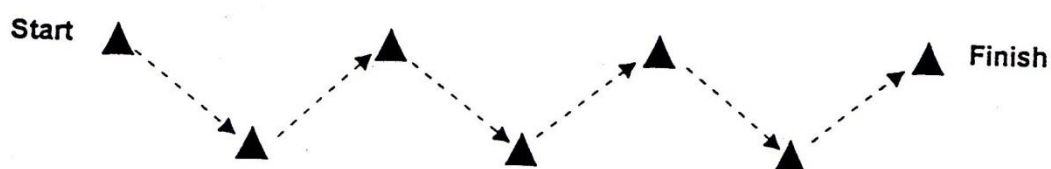
Cíl: Dejte značky 5-7 metrů od sebe, jak je ukázáno na schématu. Proved'te každý z následujících pohybů 2x:

Běžte ke každé značce.

Běžte ke značce, couvněte k další značce, běžte ke značce...

Poskočte bokem doprava ke značce, poskočte bokem doleva ke značce, poskočte bokem doprava...

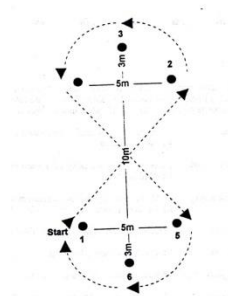
Poskočte bokem doprava ke značce, běžte k další značce, poskočte bokem doprava,...



Obrázek 60 - vlny

Cvičení: Číslo 8

Cíl: Rozmístěte značky tak, jak je ukázáno na schématu. Stůjte u značky 1 s jedním chodidlem na čáře vedoucím k značce 2. Běžte ke značce 2, pak poskočte křížem okolo značky 3 ke značce 4, couvněte ke značce 5 a poskočte křížem okolo značky 6 ke značce 1. Dva kompletní okruhy se rovnají jednomu opakování. Opakujte cvičení v opačném směru.



Obrázek 61 - číslo 8

Cvičení: Okruh se značkami

Cíl: Dejte značky do roviny asi 1,5 metru od sebe, jak je ukázáno na schématu. Proved'te každý z následujících běhů 2x. Když dosáhnete poslední značky každého běhu, běžte dopředu nebo se otočte a běžte 5 metrů, jak je ukázáno nahoře.

Přeběhnutí dopředu – běžte přes všechny značky s kladením jednoho chodidla mezi každými značkami.

Běh dopředu s dvěma dotyky – běžte přes všechny značky s kladením obou chodidel mezi každými značkami.

Běh dopředu s třemi dotyky – běžte přes všechny značky s trojnásobným dotykem v následujícím pořadí: P-L-P, L-P-L, P-L-P, ...

Skok dopředu na jedné noze – přeskákejte trasu s pravou nohou, pak ji opakujte levou.

Skok dopředu snožmo – přeskákejte snožmo celou trasu.

Skok do strany na jedné noze – přeskákejte trasu doprava na jedné noze. Zopakujte to doleva.

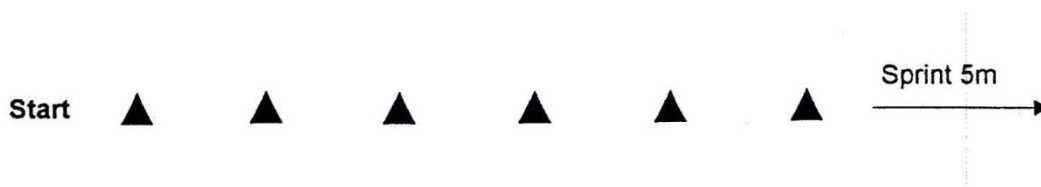
Skok snožmo do strany – Přeskákejte snožmo bokem celou trasu doprava. Zopakujte to doleva.

Boční poskok s dvěma dotyky – Poskakujte doleva celou trasu s dotykem obou chodidel mezi značkami (L-P, L-P, L-P,...). Zopakujte doprava (P-L, P-L, P-L,...)

Boční poskok se čtyřmi dotyky – Proved'te to samé, jako u předcházejícího cvičení, jen se čtyřmi dotyky. Udělte jednu sadu doleva (L-P, L-P, L-P, L-P,...) a jednu doprava (P-L, P-L, P-L, P-L,...).

Kloboukový tanec – Skočte přes značku tam a zpět s třemi dotyky země na každé straně značky (L-P-L, P-L-P, L-P-L, P-L-P,...). Tam a zpět se rovná jedné cestě.

Udělte 8 cest a pak poskakujte přes trasu. Otočte se a běžte 5 metrů za poslední značku. Opakujte cvičení opačným směrem.



Obrázek 62 - okruh se značkami

Cvičení: Pokročilé cvičení se značkami

Cíl: Dejte značky do roviny asi 4-6 metrů od sebe, jak je ukázáno na schématu.

Proveďte jednou každý běh.

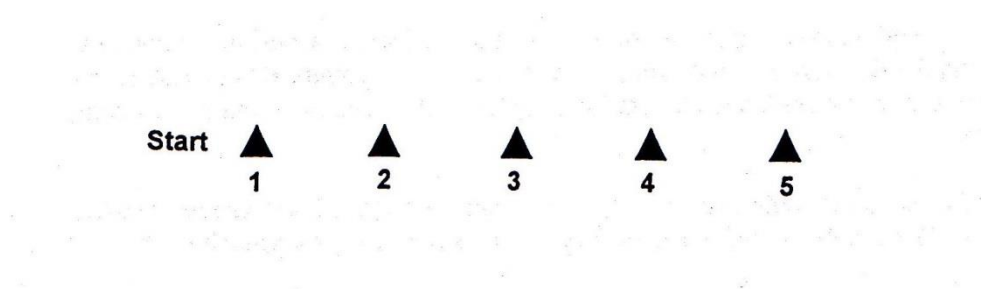
Sprint/Sprint – Sprintujte ke 2, pak sprintujte zpět k 1, sprintujte ke značce 3, sprintujte zpět ke značce 1,...

Sprint/Couvání – Sprintujte ke 2, couvněte k 1, sprintujte k 3, couvněte k 1,...

Poskok/Poskok – Poskočte ke 2, poskočte zpět k 1, poskočte k 3, poskočte zpět k 1,...

Sprint/Poskok – Sprintujte ke 2, poskočte zpět k 1, sprintujte ke značce 3, Přeskočte zpět k 1,...

Poskok/Sprint – Poskočte ke 2, sprintujte zpět k 1, poskočte ke značce 3, sprintujte zpět k 1,...



Obrázek 63 - pokročilé cvičení se značkami

8.1.3 Běžecská příprava

▪ 1. Týden

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
5 km stupňovaným tempem	volno	1km volně, 4 km tempo, 1km volně	3 km volně	volno	5 km volně	2km tempo, 2km volně

Tabulka 4 - běžecská příprava

▪ 2. Týden

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
volno	5km stupňovaným tempem	volno	2km volně, 3km tempo, 2km volně	volno	6 km volně	volno

Tabulka 5 - běžecská příprava

▪ 3. Týden

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
6 km volně	3*800 tempo, mezitím 400 volně	volno	volno	4 km volně	3 km tempo	volno

Tabulka 6 - běžecská příprava

▪ 4. Týden

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
7 km volně	volno	4*800 tempo, mezitím 300 volně	3 km tempo, 1km volně	volno	8 km volně	volno

Tabulka 7 - běžecská příprava

▪ **5. Týden**

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
8 km volně	6*800 tempo, mezeitím 400 volně	volno	3 km volně	5 km stupňovaně	volno	4 km volně

Tabulka 8 - běžecká příprava

▪ **6. Týden**

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
5 km stupňovaně	3*800 tempo, mezeitím 500 volně	3 km volně	volno	10 km volně	volno	volno

Tabulka 9 - běžecká příprava

▪ **7. Týden**

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
3 km stupňovaně	1km volně, 3km tempo, 1km volně	volno	4 km volně	volno	volno	10 km volně

Tabulka 10 - běžecká příprava

▪ **8. Týden**

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
volno	5km tempo	2km volně, 3km tempo, 2km volně	volno	5 km volně	5 km tempo	volno

Tabulka 11 - běžecká příprava

9 Diskuze

Cílem mé diplomové práce bylo vytvoření návrhu individuálního přípravného období pro rozhodčího ledního hokeje.

Odborných publikací, které zahrnují téma ledního hokeje je mnoho. Během psaní této diplomové práce jsem zjistil, že není dostatek materiálů zaměřených na přípravu rozhodčích v ledním hokeji.

Většina vydaných prací o ledním hokeji se zabývá především obecnými charakteristikami a tréninkovými procesy.

V poslední době měly největší přínos publikace zaměřené na řízení tréninkového procesu od autorů Pavliše a Periče. (Pavliš, Perič, 1996) Tyto práce se zabývají především úlohou trenéra. Dále uvádějí různé formy organizování tréninkového procesu a samotných hokejových tréninků.

Literatura zabývající se jednotlivými obdobími a konkrétními cvičeními pro různé věkové kategorie byla vydána Novosadem v roce 1998. (Novosad, 1998)

V další práci autor řeší nedostatek odborně vyškolených trenérů. (Dovalil, 2002)

Cenné příručky nejenom pro hokejové trenéry byly vydány v roce 2000. Jedná se o práce, které obsahují metodické materiály zaměřené na přípravu mladých hráčů. (Pavliš 2000, 2002)

Hlavním záměrem je vytvoření práce, která poukáže na individuální přípravu rozhodčích ledního hokeje, která doposud není zpracována.

Prvním úkolem byl sběr materiálu s tematikou individuální přípravy rozhodčích v ledním hokeji. Dnes je k sehnání mnoho materiálu zaměřeného na lední hokej, nebyl proto tento úkol pro mě velkým problémem. Jelikož se již patnáct let věnuji tomuto sportovnímu odvětví, mám kolem sebe spoustu přátel, kteří se již rozhodováním žijí. Velkou část materiálů mi poskytl Vladimír Bednář, dlouholetý hráč Škody Plzeň a v současnosti trenér s bohatými zkušenostmi.

Dalším úkolem byla konzultace s rozhodčími ledního hokeje. Informace jsem čerpal od známých osobností spojených s ledním hokejem, jako jsou již zmíněný Vladimír Bednář, Vladimír Pešina, Tomáš Pešek a Tomáš Jelínek.

Sestavení cviků pro individuální přípravu mi zabral nejvíce času. Zaměřil jsem se zejména na cvičení pro rozvoj dovedností na ledě. Dále také na posílení dolních končetin a získání vytrvalostních schopností pro 12 minutový běh.

Spousty poznatků a zkušeností jsem získal tím, že jsem aktivním rozhodčím už druhým rokem. Získal jsem tak inspiraci pro zbytek své práce.

Doufám, že tato práce poslouží jako inspirace lidem, kteří se rozhodnou stát se aktivním rozhodčím v ledním hokeji.

10 Závěr

Cílem práce, na který jsem se zaměřil v teoretické části, bylo podat ucelený přehled o všech informacích týkajících se práce rozhodčích ledního hokeje. Jsem přesvědčen, že se mi podařilo předložit všechny potřebné aspekty.

V teoretické části jsem se konkrétně zaměřil na charakteristiku ledního hokeje, obecnou charakteristiku rozhodčích ledního hokeje a jejich výstroj. Dále jsem v krátkosti rozebral funkce jednotlivých rozhodčích. V neposlední řadě jsem teoretickou část věnoval asociaci a licenci rozhodčích ledního hokeje.

Většinu práce jsem věnoval individuální přípravě rozhodčích ledního hokeje. Největší důraz jsem kladl na cvičení na ledě, kde jsem dopodrobna rozebral jednotlivá cvičení. Neopomněl jsem ani přípravu na suchu zaměřenou zejména na dolní končetiny a rozvoj běžecké vytrvalosti.

Doufám, že moje práce bude využita jako podklad pro seznámení s problematikou činnosti rozhodčích ledního hokeje, možnostem a způsobu jejich kariérního rozvoje.

Na základě praktické části pomůže budoucím rozhodčím k dostatečné individuální přípravě k testování na jednotlivé licence.

11 Resumé

The goal of the diploma, which i concentrate on in this theoretical part was the complete point of view, or summary lets say, regarding to job of a proffesional Iicense hockey referee . I´m pretty sure i establish all aspects needed.

As i mentioned the theoretical part of my diploma before i also concentrate deeply on characteristic of ice hockey itself, general characteristic of ice hockey referee and outfit of theirs. I also shortly spoke about the functions of each referee. I consider as very important of this theoretical part, talk about assosication and licenses of ice hockey referee.

Most of my diploma i dedicate to the individual preparation of the referee. I did pay attention the most to the excersises on the ice, where i analyze every single workout or excersise individually. As it part of the job and condition or good referee, i also mentioned a few words regarding to preparation of the ice, especially legs part and development of runner condition,proving the endurance.

I´m hoping for my diploma to become a usefull base for introduction with the ice hockey pro referee issue. Regarding to practical part of the diploma i hope it will help to any referee to be for knowing enough individual preparation for testing indivual Iicense.

12 Seznam obrázků

Obrázek 1- rychlost.....	33
Obrázek 2 – obratnost	34
Obrázek 3 - vytrvalost.....	35
Obrázek 4- klíč k symbolům.....	39
Obrázek 5 - kondiční bruslení.....	40
Obrázek 6 - zapracování	40
Obrázek 7 - bruslení.....	41
Obrázek 8 - bruslení.....	41
Obrázek 9 - bruslení.....	41
Obrázek 10 - bruslení.....	42
Obrázek 11 - bruslení.....	42
Obrázek 12 - bruslení.....	43
Obrázek 13 - rozeřtání	43
Obrázek 14 - rozeřtání	43
Obrázek 15 - bruslení.....	44
Obrázek 16 - bruslení.....	44
Obrázek 17 - bruslení.....	45
Obrázek 18 - bruslení.....	45
Obrázek 19 - bruslení.....	45
Obrázek 20 - bruslení.....	46
Obrázek 21 - bruslení.....	46
Obrázek 22 - bruslení.....	47
Obrázek 23 - bruslení.....	47
Obrázek 24 - bruslení.....	47
Obrázek 25 - bruslení.....	48
Obrázek 26 - bruslení.....	48
Obrázek 27 - bruslení.....	49
Obrázek 28 - bruslení.....	49
Obrázek 29 - bruslení.....	49
Obrázek 30 - bruslení.....	50
Obrázek 31 – bruslení	50
Obrázek 32 - Bruslení	51

Obrázek 33 - bruslení.....	51
Obrázek 34 - bruslení.....	51
Obrázek 35 - bruslení.....	52
Obrázek 36 - bruslení.....	52
Obrázek 37 - bruslení.....	53
Obrázek 38 - bruslení.....	53
Obrázek 39 - bruslení.....	53
Obrázek 40 - bruslení.....	54
Obrázek 41 - bruslení.....	54
Obrázek 42- Výskok s krčením kolen.....	55
Obrázek 43- Výskok z pokleku.....	55
Obrázek 44 - Výskok z podřepu	56
Obrázek 45 - skok do dálky	56
Obrázek 46 - střídavé výstupy	57
Obrázek 47 - boční přeskok bedny	57
Obrázek 48- kotníkové odrazy	58
Obrázek 49 - boční zhoupnutí.....	58
Obrázek 50 - skok na bednu.....	59
Obrázek 51 - boční skok na bednu.....	59
Obrázek 52 - 30 vteřin cviků na bedně	60
Obrázek 53 - poskoky a pauza	60
Obrázek 54 - 4 značky	61
Obrázek 55 - čtverec	61
Obrázek 56- rovnováha na šestiúhelníku.....	62
Obrázek 57 - čtverec	62
Obrázek 58- kyvadlový běh.....	63
Obrázek 59 - test T.....	63
Obrázek 60 - vlny.....	64
Obrázek 61 - číslo 8	64
Obrázek 62 - okruh se značkami.....	65
Obrázek 63 - pokročilé cvičení se značkami	66

13 Seznam tabulek

Tabulka 1- Kvalifikační předpoklady	22
Tabulka 2- bodovací tabulka muži.....	37
Tabulka 3- bodovací tabulka ženy	38
Tabulka 4 - běžecká příprava	67
Tabulka 5 - běžecká příprava	67
Tabulka 6 - běžecká příprava	67
Tabulka 7 - běžecká příprava	67
Tabulka 8 - běžecká příprava	68
Tabulka 9 - běžecká příprava	68
Tabulka 10 - běžecká příprava	68
Tabulka 11 - běžecká příprava	68

15 Seznam použitých zdrojů

1. BRKLOVÁ, D., HERCIG, S.; *Diplomová a závěrečná práce studujících tělesnou výchovu a sport*. 2. vydání, 1998, ISBN 80-7082-413-1.
2. BUKAČ, L., DOVALIL, J. *Lední hokej. Trénink herní dokonalosti*. Praha: Olympia, 1990.
3. HAVLÍČKOVÁ, L. a kol.: *Fyziologie tělesné zátěže I*. Praha: Karolinum, 2004
4. KOSTKA, V., BUKAČ, L. *Lední hokej (Teorie a didaktika)*. Praha: St. ped. nakl., 1986. 188 s.
5. MICHALÍK, P., ROUB, Z., VRBÍK, V. *Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači*. Plzeň: ZČU v Plzni, 2002, ISBN 80-7082-921-4.
6. PAVLIŠ, Z. et al. *Školení trenérů ledního hokeje: Vybrané obecné obory*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1995. 323 s. ISBN 80-900063-8-8.
7. PAVLIŠ, Z. *Příručka pro trenéry ledního hokeje III.část, Žákovské kategorie 6. až 9. tříd: příprava na ledě*. Praha: Český svaz ledního hokeje, 2002. 328 s. ISBN 80-238-8645-2.
8. PAVLIŠ, Z., PERIČ, T. *Abeceda hokejového bruslení*. Praha: ČSLH, 1996. 89 s. ISBN 80-900188-8-2
9. PERIČ, T. *Lední hokej-trénink budoucích hvězd*. Praha: Grada, 2002. 128 s.
10. REKTOŘÍK, Z. (1948). *Pravidla ledního hockeye*. Praha, Czechia: Nakladatelství Československé obce sokolské
11. ROSSITER, S. *Učebnice hokeje: cesta do nhl*. Praha: Fragment, 1999. 96 s. ISBN 80-7200-360-7.
12. RUDOLF, J. (1932). *Kanadský hockey: pravidla hry*. Brno, Czechia: Moravské nakladatelství.
13. SKOTAL, O. (1942). *Lední hockey*. Brno, Czechia: Moravské nakladatelství.

14. TLAPÁK, P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. Praha: ARSCI, 2004. 266 s. ISBN 80-86078-41-87
15. VIČÍK, R. *MS v hokeji Praha 2004: šampionát vítězství a smutku*. Brno: Computer press, 2004. 48 s. ISBN 80-251-0214-9.
16. Český svaz ledního hokeje: Obsah prověřkové části seminářů a školení. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>
17. Český svaz ledního hokeje: Vnitřní směrnice č.60 - Licence rozhodčích. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>
18. Český svaz ledního hokeje: 400 otázek z teorie. [online]. [cit. 2014-06-25]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/99-dokumenty-rozhodci.html>
19. Český svaz ledního hokeje: Rozhodčí a jejich povinnosti [online]. [cit. 2014-06-27]. Dostupné z: www.cslh.cz/dokument/95-pravidla2010-2014-cast3.pdf
20. Český svaz ledního hokeje: Asociace rozhodčích ledního hokeje [online]. [cit.2014-06-27]. Dostupné z: <http://www.cslh.cz/text/102-asociace-rozhodch-lednho-hokeje.html>
21. Mezinárodní liga hockeye na ledě. (1908). Praha, Czechia: Mezinárodní liga hockeye na ledě.
22. Hokej: Historie. [online]. [cit. 2014-06-26]. Dostupné z: <http://www.hokejisti.estranky.cz/clanky/historie.html>
23. Školení trenérů ledního hokeje. Praha 7 : PB Tisk Příbram, 1995. 323 s. ISBN 80- 900063-8-8
24. Tréninkové deníky Vladimíra Bednáře
25. ŠIMÁN, Miroslav. *Návrh programu výběrového soustředění talentované mládeže žákovských kategorií ledního hokeje*. Plzeň, 2011. Bakalářská práce. ZČU. Vedoucí práce Mgr. Petr Valach, Ph.D.

