

**TRÉNINGOVÝ PROGRAM PRE FUTBALOVÉHO ROZHODCU FIFA**  
**PRÍPRAVNÉ OBDOBIE JÚN**

**PRÍPRAVNÉ OBDOBIE JÚN 1. TÝŽDEŇ**

**TJ č. 81 – rozvoj sily - 80 min**

05 min. **rozohriatie**, *bežecký pás - SF okolo 120 -140*

15 min. **všeobecné rozcvičenie**

30 min. **kruhový tréning** - *12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima*

30 min. **Flexibility Core Training Program**

60 min. **regenerácia** (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

**Voľný deň**

**TJ č. 82 – rozvoj aerobnej vytrvalosti - 60 min**

05 min. **rozohriatie**, *poklus - SF okolo 120-140*

15 min. **všeobecné rozcvičenie**

30 min. **aeróbna vytrvalosť**, *30 x nepretržitý beh, SF okolo 140 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou, medzi sériami 3-4 min. prestávka (chôdza)*

10 min. **ohybnosť** *strečing*

**Voľný deň**

**TJ č. 83 – rozvoj sily - 80 min**

05 min. **rozohriatie**, *bežecký pás - SF okolo 120 -140*

15 min. **všeobecné rozcvičenie**

30 min. **kruhový tréning** - *12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima*

30 min. **Flexibility Core Training Program**

60 min. **regenerácia** (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

**Voľný deň**

**TJ č. 84 – rozvoj aerobnej vytrvalosti - 75 min**

05 min. **rozohriatie**, *poklus - SF okolo 120-140*

15 min. **všeobecné rozcvičenie**

45 min. **aerobná vytrvalosť**, *2 x 20 min nepretržitý beh, SF okolo 140 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou*

10 min. **ohybnosť**, *strečing*

**TJ č. 85 – rozvoj sily - 75 min**

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

30 min. Flexibility Core Training Program

60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

**TJ č. 86 – rozvoj aerobnej vytrvalosti - 70 min**

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120-140

15 min. všeobecné rozcvičenie

40 min. všeobecná vytrvalosť, 40 min nepretržitý beh, SF okolo 140 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania absolvovať zrýchlenou chôdzou

10 min. ohybnosť, strečing

**Voľný deň**

**TJ č. 87 – rozvoj sily - 75 min**

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

30 min. Flexibility Core Training Program

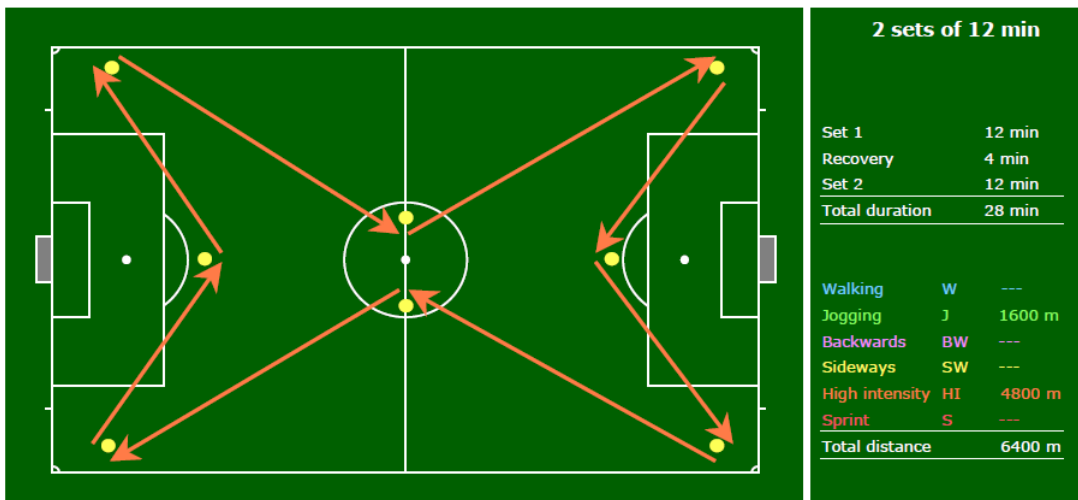
60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

**TJ č. 88 – rozvoj aerobnej vytrvalosti - 60 min**

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

15 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. rozvoj aeróbnej vytrvalosti



### prvá séria:

Rozhodca beží tak, ako je znázornené na obrázku, beží však 70% nie HI intenzitou. Strieda behom 70% intenzity s poklusom. Najprv 20 sek. beh a 20 sek. poklus, potom 40 sek. beh a 20 sek poklus, ďalej 60 sek. beh a 20 sek.; **potom 2 min beh a 1 min poklus a ešte raz 2 min beh a 1 min poklus**; ďalej 60 sek beh a 20 sek poklus, 40 sek beh a 20sek poklus a na záver 20 sek beh a 20 sek

*Aktívna prestávka 4 až 6 minút (chôdza, poklus, krátky strečing)*

### druhá séria:

*Podobne, ako prvá séria*

10 min. ohybnosť, strečing

*Voľný deň*

**TJ č. 89 – rozvoj sily - 75 min**

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovíšť, na každom stanovíšti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

30 min. Flexibility Core Training Program

60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

## PRÍPRAVNÉ OBDOBIE JÚN 3. TÝŽDEŇ

**TJ č. 90 – aerobnej vytrvalosti - 80 min**

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

55 min. rozvoj aeróbnej vytrvalosti, 2 x 25 min, SF okolo 140-160 pulzov za minútu, vyhýbať sa členitému terénu, ak sa nedá vybrať rovinný terén, stúpania

absolvovať zrýchlenou chôdzou

10 min. ohybnosť, strečing

**Voľný deň**

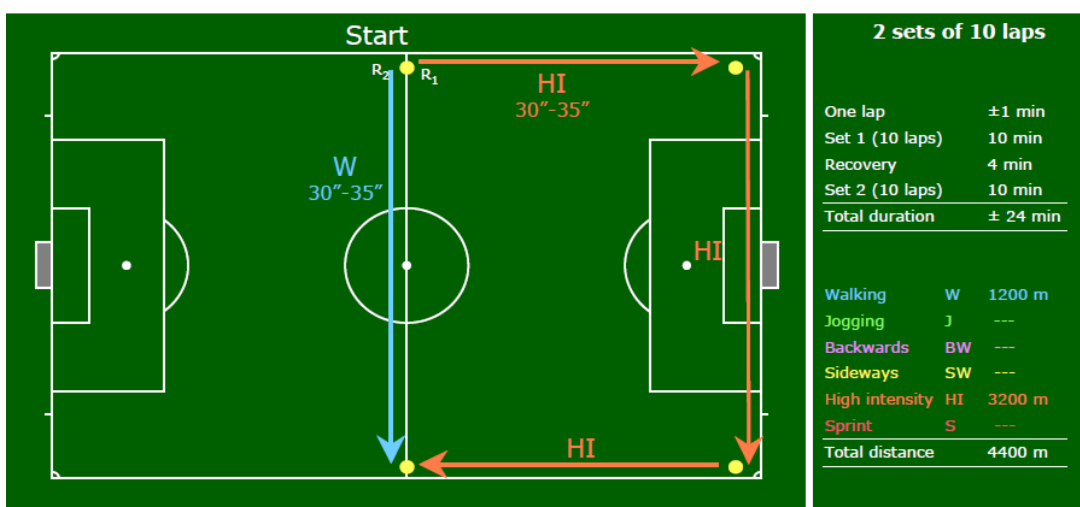
**TJ č. 91 – rozvoj špecializovanej vytrvalosti - 75 min**

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. rozvoj koordinačných schopností, „rýchle nohy“ buď švihadlo alebo beh cez rebríkovo poukladané palice. Jedna séria max 6-8 sek., rýchly dotyk nohy s podložkou, 3 x 6 opakovaní (švihadlo 10 sérií, séria 15sekúnd). Oddych do úplného vydýchania

30 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti



**prvá séria:**

Rozhodcovia bežia vo dvojici.  $R_1$  beží okolo polovice ihriska za 30 až 35 sek.

V rovnakom čase kráča  $R_2$  pozdĺž stredovej čiary. Postupne sa takto striedajú, s tým, že každý rozhodca absolvuje 10 HI úsekov.

4 minúty aktívny odpočinok

**druhá séria:**

Podobne, ako prvá séria.

10 min. ohybnosť, strečing

**Voľný deň**

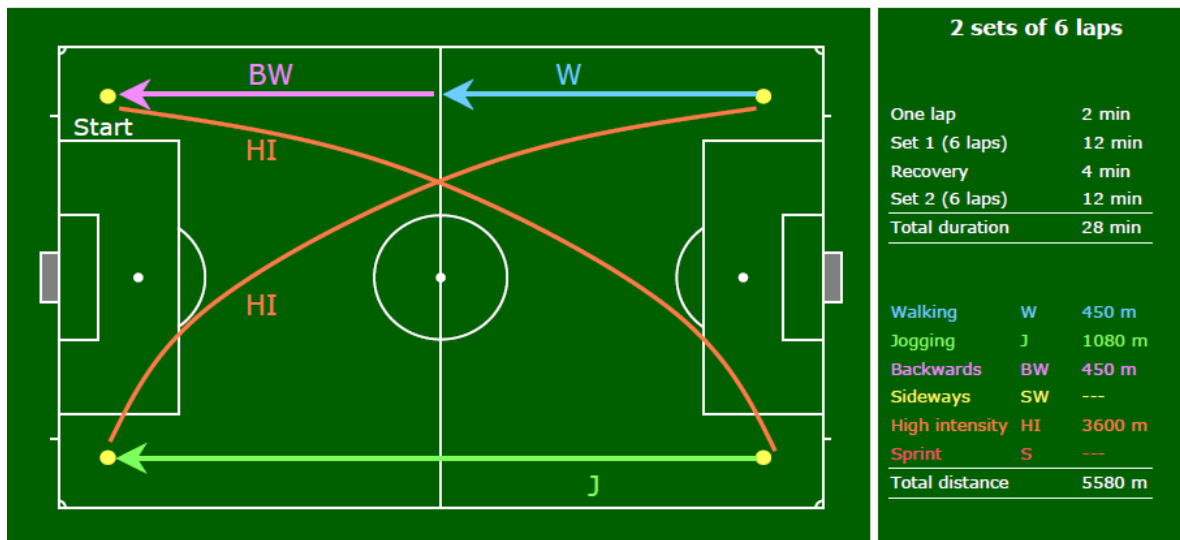
**TJ č. 92 – rozvoj rýchlostnej vytrvalosti - 80 min**

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. bežecká abeceda, stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint)

30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti



### prvá séria:

Rozhodca začína HI diagonálnym behom ku méte, nasleduje chôdza ku stredovej čiare, potom beh vzad (50% intenzita) a opäť druhá diagonála, po ktorej rozhodca realizuje poklus až ku štartovej mete. Takto beží rozhodca 6 kôl.

4 minúty odpočinok v chôdzi

### druhá séria:

Podobne ako prvá.

20 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 1“

### Voľný deň

TJ č. 93 – rozvoj sily - 75 min

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

30 min. Flexibility Core Training Program

60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

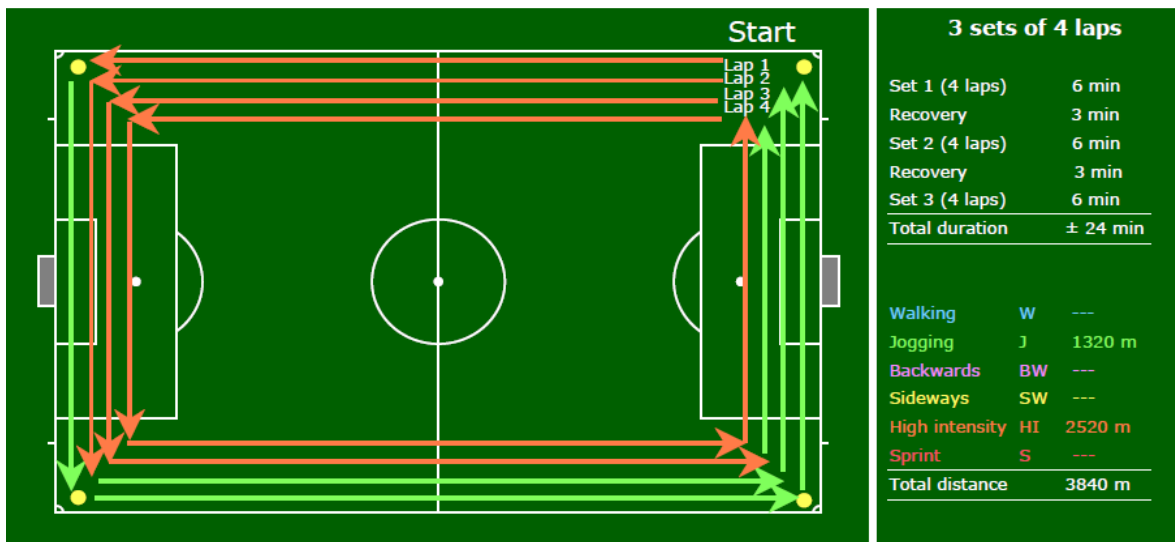
## PRÍPRAVNÉ OBDOBIE JÚN 4. TÝŽDEŇ

TJ č. 94 – rozvoj aeróbnej vytrvalosti - 60 min

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

15 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. rozvoj aeróbnej vytrvalosti



### prvá séria:

Rozhodca beží štyri okruhy okolo ihriska rôznou intenzitou, pričom strieda beh 70% intenzitou s poklusom. Prvé kolo beží jednu dĺžku beh a ostatné úseky poklus, druhé kolo pridá k jednej dĺžke behu aj šírku, v treťom sú to už dve dĺžky a medzi tým jedna šírka. V záverečnom beží celý okruh 70% intenzitou. Na rozdiel od obrázku beží rozhodca nie HI beh ale beh 70 % intenzitou

*3 minút odpočinok v chôdzi*

### druhá séria:

Podobne, ako prvá séria.

*3 minút odpočinok v chôdzi*

### druhá séria:

Podobne, ako prvá séria.

10 min. ohybnosť, strečing

### TJ č. 95 – rozvoj sily - 75 min

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

30 min. Flexibility Core Training Program

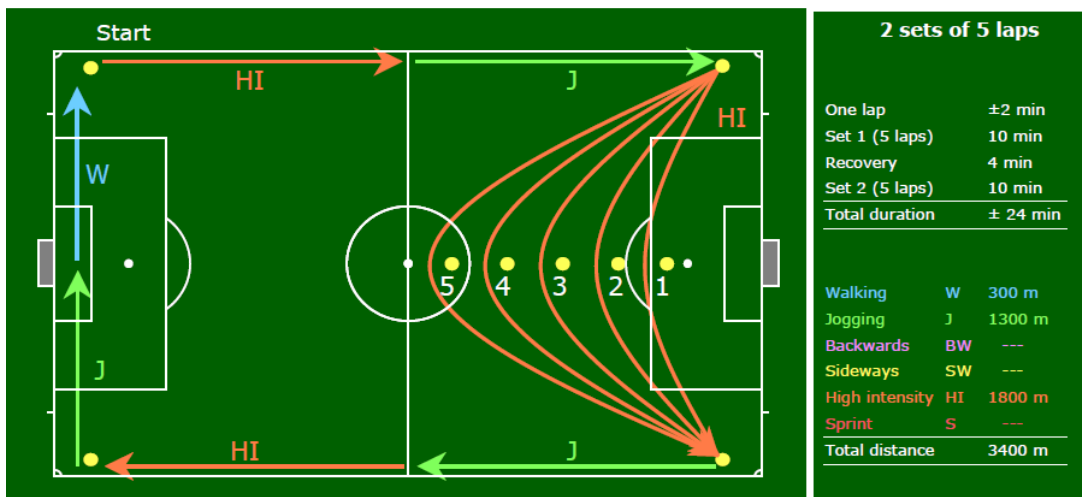
60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

### TJ č. 96 – rozvoj špecializovanej vytrvalosti - 65 min

05 min. rozohriatie, poklus – SF okolo 120 -140

15 min. všeobecné rozcvičenie

25 min. rozvoj špecializovanej vytrvalosti



### prvá séria:

Od štartu z rohu ihriska sa beží 70% intenzitou ku stredovej čiare, druhá polovica ihriska sa realizuje v pokluse, z rohu ihriska nasleduje beh s 90% intenzitou k méte 1, po obrate okolo méty nasleduje rovnako intenzívny beh vzad do rohu ihriska. Ďalej rozhodca realizuje poklus ku stredovej čiare, odkiaľ vyštartuje 70% intenzitou k ďalšej méte v rohu ihriska, po jej dosiahnutí nasleduje chôdza k miestu štartu. Druhý okruh je podobný, rozhodca však po pokluse realizuje zrýchlený úsek k vzdialenejšej méte 2. V prvej sérii sa vykoná 5 okruhov.

Ak rozhodca nemá k dispozícii futbalové ihrisko strieda približne 50 metrové úseky nasledovnou intenzitou: 70% beh, mierny poklus, 90% beh (100, 80, 60, 40, 20 m), mierny poklus, 70% beh, chôdza. Takto realizuje 5 kôl (každé kolo má približne 300 m)

5 minút odpočinok v chôdzi alebo v stoji

### druhá séria:

Rozhodca realizuje podobnú činnosť, v prvom okruhu však po pokluse nasleduje zrýchlený úsek k najvzdialenejšej méte 5. V poslednom (piatom okruhu) štartuje k méte 1.

20 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“

### Voľný deň

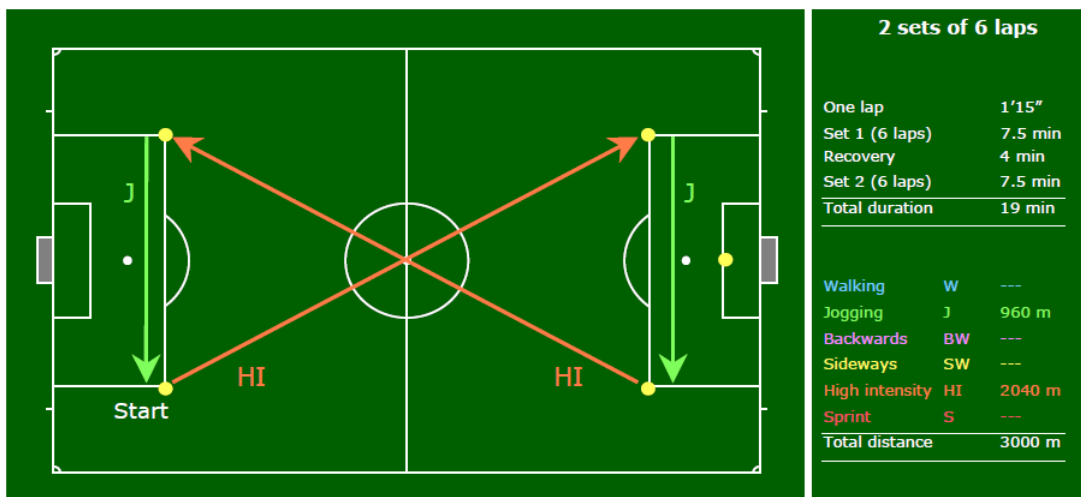
TJ č. 97 – rozvoj rýchlostnej vytrvalosti - 70 min

05 min. rozohriatie, rozohriatie – SF okolo 120-140

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. bežecská abeceda, stupňované bežecské úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecské úseky (šprint, poklus, šprint)

20 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti



### prvá séria:

Rozhodca začína HI diagonálnym behom ku méte, nasleduje poklus k ďalšej méte a ďalší diagonálny HI beh (jedno kolo). Takto beží rozhodca 6 kôl.

4 minúty aktívny odpočinok

### druhá séria:

Podobne ako prvá.

20 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“

### Voľný deň

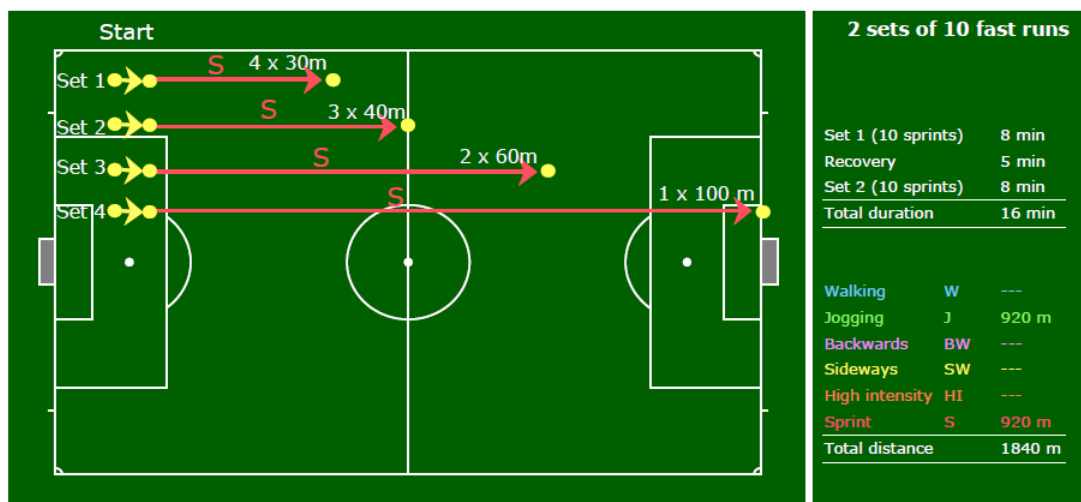
#### TJ č. 98 – rozvoj rýchlosti - 75 min

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

15 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. špeciálne rozcvičenie na realizáciu rýchlostných cvičení bežecká abeceda, stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint), na záver 6x30 m šprint

20 min. rozvoj rýchlosti



### prvá séria



Rozhodca absolvuje 4 šprinty (30 m) z pohyblivého štartu (cval bokom, beh vzad a obrat, nízky poklus, chôdza, poklus, ...). Čas pre dobre trénovaných rozhodcov je 30 sek. každý beh, pre slabšie trénovaných 35 sek.

**Po behoch má rozhodca 2 min. aktívnu prestávku**

Rozhodca absolvuje 3 šprinty (40 m) z pohyblivého štartu (cval bokom, beh vzad a obrat, nízky poklus, chôdza, poklus, ...). Čas pre dobre trénovaných rozhodcov je 40 sek každý beh, pre slabšie trénovaných 45 sek.

**Po behoch má rozhodca 2 min. aktívnu prestávku**

Rozhodca absolvuje 2 šprinty (60 m) z pohyblivého štartu (cval bokom, beh vzad a obrat, nízky poklus, chôdza, poklus, ...). Čas pre dobre trénovaných rozhodcov je 60 sek každý beh, pre slabšie trénovaných 65 sek.

**Po behoch má rozhodca 2 min. aktívnu prestávku**

Rozhodca absolvuje 1 šprint (100 m) z pohyblivého štartu (cval bokom, beh vzad a obrat, nízky poklus, chôdza, poklus, ...). Čas pre dobre trénovaných rozhodcov je 100 sek každý beh, pre slabšie trénovaných 110 sek.

**druhá séria**

Rozhodca beží 10 šprintov z prvej série, ale v opačnom poradí: 1x100, 2x60, 3x40 a 4x30m

20 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 2“

**PRÍPRAVNÉ OBDOBIE JÚN 5. TÝŽDEŇ**

**TJ č. 99 – rozvoj sily - 75 min**

05 min. rozohriatie, bežecký pás - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

30 min. kruhový tréning - 12 stanovišť, na každom stanovišti 3 série, striedať svalové skupiny (ruky, brucho, nohy, chrbát), počet opakovaní 10-15, hmotnosť 30 – 50% z maxima

30 min. Flexibility Core Training Program

60 min. regenerácia (plávanie, teplý bazén, sauna, masáž)

**Voľný deň**

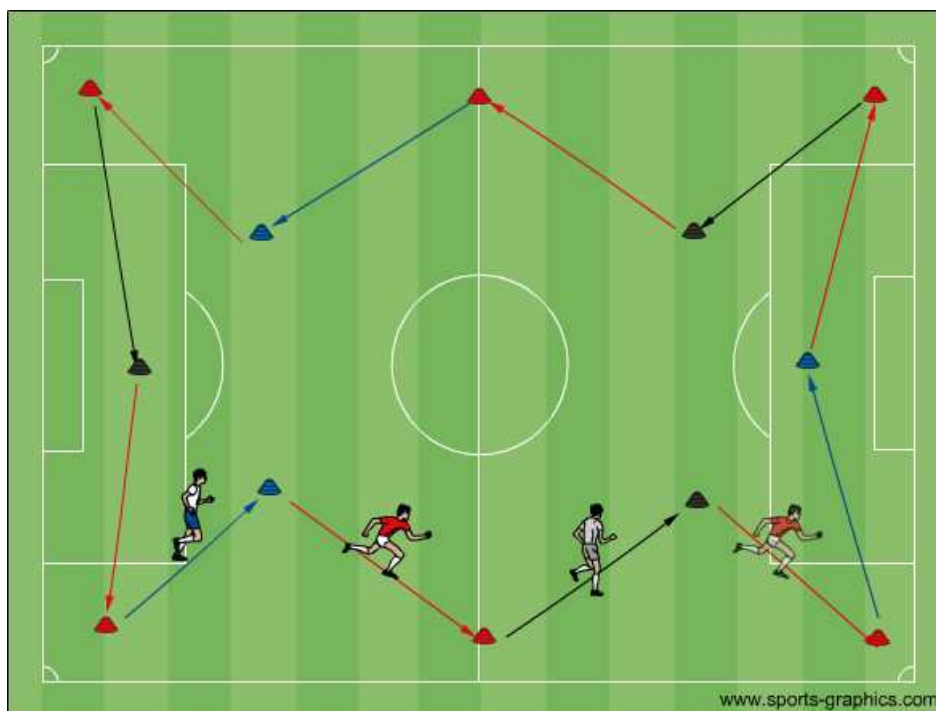
**TJ č. 100 – rozvoj rýchlostnej vytrvalosti - 70 min**

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

10 min. všeobecné rozcvičenie

15 min. bežecká abeceda , stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint)

30 min. rozvoj rýchlostnej vytrvalosti 3600m



### **prvá séria:**

Rozhodca strieda poklus a šprint, chôdzu a šprint po vymedzenej dráhe. Takto realizuje 5 kôl.

*4 minúty odpočinok v chôdzi*

### **druhá séria:**

*Podobne ako prvá.*

10 min. *ohybnosť, strečing*

*Voľný deň*

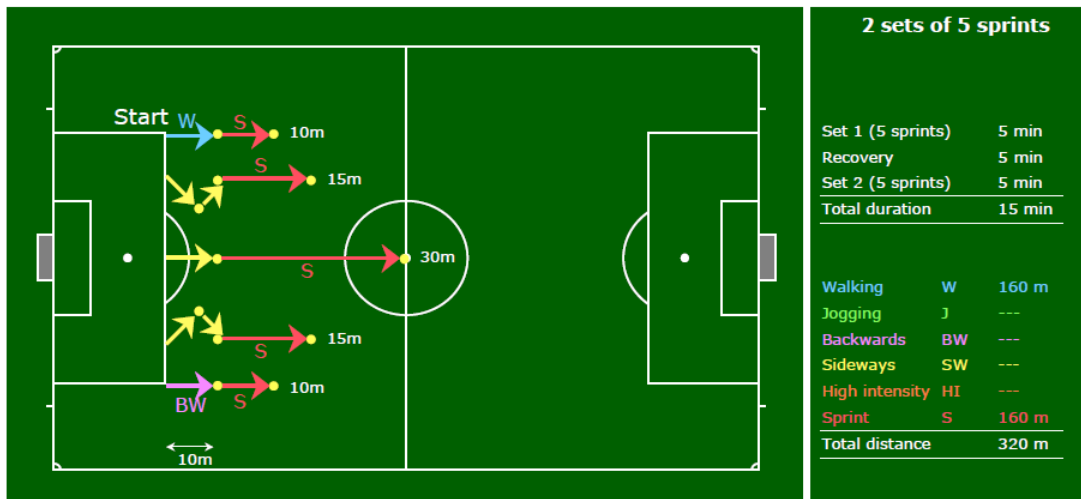
**TJ č. 101 - rozvoj rýchlosti - 70 min**

05 min. *rozohriatie, rozohriatie – SF okolo 120-140*

10 min. *všeobecné rozcvičenie*

15 min. *špeciálne rozcvičenie na realizáciu rýchlostných cvičení bežecká abeceda, stupňované bežecké úseky (poklus, zrýchlený beh, šprint), rozložené bežecké úseky (šprint, poklus, šprint), na záver 6x30 m šprint*

20 min. *rozvoj rýchlosti*



### prvá séria

Rozhodca absolvuje 5 šprintov (10 m – 15m – 30m – 15m – 10m). Od štartu nasleduje chôdza, potom pred každým šprintom je cval bokom na jednu a druhú stranu a na záver pred 10m šprintom je beh vzad a obrat. Po každom šprinte je pomalá chôdza ku ďalšiemu miestu štartu. Štartuje sa po 60 sekundách.

Po behoch má rozhodca 5 min. aktívnu prestávku

**druhá séria** Podobne, ako prvá séria.

20 min. stabilizačné cvičenia „FIFA complex core 3“

**Voľný deň**

**TJ č. 102 kontrolné fyzicky - 80 min**

05 min. rozohriatie, poklus - SF okolo 120 -140

20 min. všeobecné rozcvičenie

10 min 6 x 40m po každom behu 90 sek. prestávka (70 – 80% šprint)

08 min aktívny oddych

25 min Test špeciálnej vytrvalosti rozhodcu 20 x 200 m (150m beh + 50m chôdza)

15 min. ohybnosť, strečing

Na základe materiálov FIFA vypracoval:

*doc. Ján Hianik, PhD.*  
kondičný tréner futbalových rozhodcov SFZ