

(内部刊物仅供学习交流)

国际足球理论与实践

Doctrine and Practice of International Football

(第 16 期) 2021.4



西安体育学院足球学院 主办

编 委 会

名誉顾问：赵军

主编：席海龙

本期责任编辑：范宇翔、苏鑫、汪嘉雷

本期编委：刘东、刘娟、陶承玉、彭晓杏、张小清、苏鑫、
段林涛

翻译指导：李铁军

图片文字均来自网络

国际足球理论与实践

Doctrine and Practice of International Football

(第 16 期) 2021.4

目 录

简讯动态

由于分裂联盟遭到强烈反对,恢复正常需要尊重和对话.....	1
国际足联主席与欧洲理事会议员福克斯勋爵的合作谈话.....	2

学术研究

尊重?对足协裁判经历的调查.....	3
基层足球裁判疲倦与社会心理因素分析.....	12
捷克足球裁判的可持续创新.....	26

著作连载

美国足球教练员最佳训练课程(四).....	36
-----------------------	----

思路方法

战术教学法.....	40
------------	----

由于分裂联盟遭到强烈反对，恢复正常需要尊重和对话

Respect and dialogue needed to restore normality as breakaway league is strongly disapproved

来源：欧足联官网

译者：刘东 足球学院 18 级

国际足联主席因凡蒂诺呼吁尊重和对话，他表示国际足联强烈反对拟议的欧洲脱离联赛项目，并要求有关各方考虑他们的立场与尊重现有的机构，以保护国家，欧洲和全球足球的利益。

国际足联主席在瑞士蒙特勒举行的第 45 届欧洲足联大会上说，“国际足联是一个建立在价值观之上的组织，体育的真正价值。”“这是一个建立在我们的章程基础上的组织，这些章程定义了机构框架，有金字塔，有国际足联，有联合会，有协会，有联赛，有俱乐部，有球员。而在国际足联，我们只能强烈反对建立一个封闭的超级联赛，这是一个脱离现有体制、脱离联赛、脱离协会、脱离欧足联、脱离国际足联的体系之外的组织。毫无疑问，国际足联对此表示反对。”

国际足联主席强调他全力支持欧洲体育模式，这是一个开放和包容的成功模式，晋级和降级，以及他在欧足联 16 年所推行的模式：“国际足联在这里，今天我以国际足联主席的身份来到这里，为欧洲足球、欧足联、55 个欧足联和国际足联成员协会、各联赛、俱乐部、球员和球迷带来全力支持。所有的球迷，全欧洲，甚至全世界。”

国际足联主席补充说，“我们可以看到，为了一些人的短期经济利益，有很多东西可以扔掉，”“人们需要非常仔细地思考，需要反思，需要承担责任。他们需要考虑的不仅仅是他们的股东，而是所有的人，所有的球迷，所有为欧洲足球的今天做出贡献的人。它回不仅仅是几十年，它可以追溯到一百多年前。人们——用爱、激情和承诺——创造了这一切。我们得保护这个这是我们的任务。”

国际足联主席总结道，“国际足联是一个民主组织，一个开放的组织。”国际足联主席总结道。“每个人都可以提出意见和建议，但必须尊重机构、联盟、协会、欧足联和国际足联。对历史的尊重，对全世界那么多人的激情的尊重。我也明白，在这些特殊的日子，情绪非常高涨，但我们需要始终保持一致。足球就是希望，让希望成为现实是我们的责任。因此，我们希望一切将恢复正常，一切将得到解决，但始终以负责任、尊重、团结的态度行事，并始终以国家、欧洲和全球足球的利益为重。”



国际足联主席与欧洲理事会议员福克斯勋爵的合作谈话

FIFA President discusses collaboration with Lord Foulkes of Council of Europe

来源：国际足联官网

译者：刘娟 足球学院 17 级



国际足联主席詹尼·因凡蒂诺与欧洲理事会 (PACE) 议会成员福克斯勋爵进行了富有成果的会谈，福克斯勋爵目前正在研究足球管理的新报告。通过视频会议，提供了让国际足联和足球发挥作用来解决一些关键的社会问题的机会。

这位国际足联主席说：“我们关于福克斯勋爵即将召开的报告有一个非常有建设性的讨论，我很开心看到，国际足联和欧洲委员会可以继续携手合作，在双方的共同目标，同面挑战和共享繁荣，特别是关于打击腐败，促进善治和保护人权。”“很明显，足球可以在解决社会问题方面发挥自己的作用，并成为推动社会发生积极变化的力量。”自 2018 年签署谅解备忘录以来，我们两个组织共同合作，我们都同意在未来几年的新合作计划中继续加强这一合作。”

福克斯勋爵表示：“国际足联已经进行了深入的改革，并在近年来取得了长足的发展。”“我重视国际足联的参与和具体行动在加强足球管理的人权问题，关注儿童保护，特别是创建安全体育中心的倡议这些方面。国际足联明白前方仍有挑战，例如足球比赛中的性别平等问题。但我相信国际足联及其主席会继续致力于加强足球世界的管理和团结。这是一个值得信赖的组织，也是一个值得信赖的合作伙伴。我们可以携手合作，共同解决我们社会面临的一些关键问题。”

谈判特别关注了国际足联正在进行的转会制度改革，福克斯勋爵对此表示支持，特别是目前正在制定的旨在提高透明度问责制和足球金字塔内更公平的资金分配的新足球经纪人条例的原则和原理。

会议还讨论了正在实施的措施，以改善卡塔尔在即将到来的国际足联世界杯期间的劳工权益，承认正在进行的重大改革，并支持国际足联的承诺，继续努力进一步改善世界杯场地以外的劳工条件。

国际足联主席重申了他的呼吁：关于建立一个国际安全运动实体、在比赛运动中有效地解决体育滥用的问题，福克斯勋爵表示支持这个倡议以及建议体育人员和公共当局需要联合起来，使这个重要的项目尽快落实

尊重？对足协裁判经历的调查

Respect? An Investigation into the Experience of Referees in Association Football

作者: Jamie Cleland, Jimmy O'Gorman and Thomas Webb

译者: 陶承玉 研究生院 20 级

关键词: 虐待、行为、文化、足球、足球协会、父母、裁判员、尊重程序

研究背景:

英式橄榄球于 1863 年被编纂，其结构在很大程度上未受影响。全国足球协会（FA）是由俱乐部和县足协（其本身由俱乐部组成）组成的会员协会。它的结构分为职业比赛（包括英超联赛和橄榄球联赛）和全国性比赛，包括半职业俱乐部和 30,000 个草根俱乐部，它们在各自的县足协中具有地域代表性（文化，媒体和体育选择委员会，2013 年）。

为如此众多的球队提供服务的一个重要因素是裁判员，但由于个人（球员，教练，观众和父母）的不良行为导致裁判离开比赛的人数不断增加，英格兰足协在 2008 年实施了一项尊重团队的计划。为了将这种需求放在某种形式的背景下，Brackenridge 等人（2011 年）表明，在 2007/08 到 2008/09 赛季之间，有 17% 的活跃裁判已停止执法比赛。这在 14 至 18 岁年龄段尤为重要，该年龄段的裁判招募水平最高，但辍学率最高（Nutt，2006 年）。

“尊重”计划最初专注于基层足球，后来迅速应用于职业比赛，并在当时的社会政治氛围中实施，当时的工党政府围绕“尊重”议程制定了一系列政策

解决社会平等和社会正义（其中一个要素是反社会行为），并强调社会各个领域的负责任行为（Gaskell，2008 年）。根据 Lusted（2014）的说法，这一尊重议程迫使国家体育管理机构通过有条件地隶属于公共资助机制的社会行为和行动来实现各种社会平等的成果。

采取宣传运动的特点，尊重该计划是一项政策工具，旨在通过挑战有关消极态度和行为的历史文化底蕴规范来增加裁判的招募和保留率（Webb，2014a，2016）。信息运动通常是针对大量目标人群的被动手段，其目的是通过以低成本增加对特定问题的认识来改变行为（例如，强调增加体力活动或减少运动的益处的公共卫生运动再或者减少酒精摄入量）。就“尊重”计划而言，这包括分发关于虐待对裁判的影响的在线教育视频以及实施政策工具（例如俱乐部遵守的行为守则和使用障碍）（通常是一根绳子），让父母和观众在比赛中留在后面（Cleland 等，2015）。Nutt（2006）说明了这一点的必要性，他指出球场与观众的近距离如何增加了对裁判的骚扰和恐吓的情况。

Lusted 和 O'Gorman（2010）着重于寻求改善基层足球行为和态度的政策，认为负责将政策传达给目标群体的人（在这种情况下，包括球员，教练，父母和观众）缺乏意识。尽管通过英足联的平等政策，宪章标准计划，保障政策和游戏规则促进了预期的行为标准和行为守则。对于 Harwood 和 Knight（2009）和 Holt 等来说（2008 年），父母和教练的角色是年轻足球运动员良好或不良行为的主

要影响因素之一。但是, Nutt (2006) 在对宪章标准认可的俱乐部(授予经营良好, 重视儿童保护质量, 教练并遵守尊重计划的俱乐部的分析) 中发现, 官员和父母对裁判的尊重程度更高, 这反映在运动员之间更积极的态度和行为上。这也是 Brackenridge 等人在推出《尊重》试点不久后的一项功能(2011年), 他报告了年轻球员如何表明该计划取得了广泛的积极成果。

已经进行了关于外部变量对裁判决策的影响的研究, 例如侵略性团队的影响(Jones 等, 2002), 人群噪音的影响(Unkelbach 和 Memmert, 2010) 以及裁判对运动员行为的决策对裁判的影响(Coulomb-Cabagno 等, 2005)。但是,

足球裁判员对自己实际经验很少受到关注。在对美国和澳大利亚篮球裁判的分析中, 安舍尔和温伯格(1995) 强调了暴露于暴力环境下如何导致与临床压力相关的症状。然而, 裁判所面对的不仅是暴力方面, 父母, 观众和教练的负面反应还增加了每个裁判的压力, 他们更加担心身体伤害和人际冲突(Balch 和 Scott, 2007年)。

关于侧重于足球裁判经验的研究, 戴尔等人(2016年) 采访了 12 名裁判(过去 3 名, 现在 9 名), 并指出了裁判在说明离开比赛原因时所参考的三个更高维度: 组织性(由国家足协普遍缺乏支持和指导/反馈) 县足协(没有足够重视相关的实践培训); 个人(戒烟背后的心理影响和个人原因) 和匹配(身心上的恐吓, 包括孤立感)。Cleland 等人在英格兰的一个县足协对 11 名执业裁判的研究中也强调了这一点(2015年), 发现持续的口头和身体虐待事件是裁判离开比赛的一个促成因素。每个人都有自己的理由, 他们为什么会退学, 但在年轻的裁判员中, 经常发现他们集中于从球员, 教练, 观众和父母那里受到的虐待(Nutt, 2006年)。

尽管足球裁判员提供了这些真实的陈述, 但 Dell 等人在这方面的研究还很匮乏。(2016: 110) 表示需要进行“定性研究, 以探索裁判的主观体验”。在扩大关注范围时, 如 Cleland 等人和戴尔等人的小型项目(2015年)。(2016), 本文提供了一个独立的真实案例, 说明“尊重”计划的影响和有效性, 涉及英格兰, 曼岛, 泽西岛和根西岛的所有 51 个县足协相关的 2,056 名裁判。这是通过围绕三个研究问题进行的在线调查来实现的: (1) 自推出尊重计划以来, 他们担任主礼的经验如何; (2) 他们在语言和/或身体上受到虐待的程度; (3) 国家和/或县足协提供的支持水平。

方法

对于体育学者来说, 使用在线调查来收集大规模定量和定性数据已成为一种越来越成功的方法论工具(Cashmore 和 Cleland, 2011、2012、2014; Cleland 和 Cashmore, 2014、2016)。它的优点之一是它允许研究人员不仅有机会在参与者方便的时候(即在他们自己的时间内完成) 接收大规模数据, 而且还提供了坦率和诚实的陈述, 使面对面的调查工作可能无法做到捕获。(因此也要避免社会期望的潜在偏见)。尽管有很多优势,

但在线研究也提出了许多与潜在的伤害, 同意, 隐私和欺骗有关的伦理问题(如格里格斯(Griggs, 2011) 所指出的那样)。在解决这些问题时, 我们遵循了“互联网研究者协会”中表达的有关在在线环境中进行研究的道德规范的指导原则。例如, 在发送给所有参与者的介绍性段落中提到了研究目的和所涉及的大学。它还包含一个链接, 该链接使参与者直接进入调查, 在调查中他们可以看到, 由于回复是匿名的, 因此没有侵犯隐私权。目的是避免任何潜在的伤害或身份欺骗, 因为它允许每个参与者自愿同意

对自己的经历进行反思，同时在调查结束时提醒他们“点击完成即表示您同意将您的观点用作该项目的一部分”。

就本项目而言，与国家足协取得了联系，该足协同意通过其自己的在线网络注册的裁判员以及51个县协和裁判协会来分发提供项目说明的段落并链接到调查。样本的性质具有针对性，因为它涉及一种纯粹针对足球裁判员的非概率抽样方法，因为他们在解决早期提出的研究问题上具有独特的地位（Byrne, 2004; Schutt, 2009）。

这项调查是从2015年9月30日至2015年11月30日进行的，在大约28,000名注册裁判中，有2,056名完成了调查。96.5%的受访者是男性，18.4%的年龄在17岁以下，而8.2%的年龄在18岁至21岁、4.1%的人22岁至25岁、10.1%的人26岁至35岁，11.8%的人36岁至45岁，23.4%的人46岁至55岁，24%的人超过56岁。33%的参与者是7级（初中）的裁判员，29.8%是5级的裁判，13.5%是6级的裁判。该调查还包含1级（国家名单）裁判员的10条回答，以及选定组中的7名裁判（即英超联赛中的裁判员）。样本中的22.7%曾被推荐2年或更短时间，19.6%曾被推荐3至5年，17.1%曾被推荐6至10年，11%曾被推荐11至15年，9.1%曾被推荐进行了16至20年的投票，有20.5%的人进行了21年或以上的投票。这为我们的样本提供了不同年龄和级别的不同样本，自2008年推出“尊重”计划以来，其中一些人开始担任裁判，而其他许多人可以比较2008年之前的情况。

当然，会有裁判（尤其是10级的裁判，技术上还是被列为裁判员，但被公认目前不活跃（通常是退休的老官员），他们无法访问互联网，但是鉴于足协使用比赛官方管理系统以电

子方式宣布比赛中的裁判员任命，我们相信绝大多数注册裁判员都会收到来自国家足协，县足协或裁判协会的有关研究目标的电子邮件。我们还认识到调查是自我选择的，因此确实可以夸大偏见，但是作为对尊重计划的影响做出广泛反应的最全面的尝试，我们认为它并没有遭受更多传统的抽样错误，因为参与是自愿的并与许多网络合作可供裁判使用。

该调查包含一些封闭的问题，包括性别，年龄，当前的裁判水平以及他们已经裁判了多长时间。封闭的问题还集中在“尊重”计划在多大程度上改善了他们的经验，他们认为是口头虐待的规律性，他们是否遭受过身体虐待以及他们从国家和县足协获得的支持水平。还包括三个开放式文本框，自2008年以来担任裁判，每个裁判都可以通过公开地写下他们的经历来解决前面提到的三个研究问题。为了反映这一点，下面的分析将通过着重于裁判员提供的描述性统计数据 and 开放式叙述来解决这些问题。

为了最大程度地减少主观性并提高归纳分析开放式数据的有效性和可靠性，每位作者最初都是独立工作，并参与了多个开放编码阶段，以识别评论中主要模式，共性和差异的出现（Bryman, 2012年）。完成此工作后，作者在解释和验证的协作过程中一起工作，从而在每个研究问题中产生了许多一致的主题。在提供数据时，尽管未要求提供有关个人身份的详细信息，但将包括每个裁判员的人口统计详细信息，他们的级别和曾担任裁判的年龄，以便为他们的经历提供背景信息。

改变对裁判的态度和行为？

像“尊重”这样的公共宣传运动的问题在于无法解决根深蒂固的文化规范，在这种文化规范中，比赛中各个级别的裁判员继续面临异议和侵略

性行为。虽然布雷肯里奇等。（2011年）在《尊重》问世后的短短几年内报告了广泛的正面印象，本研究中裁判的反应参差不齐。例如，当被问及“尊重”计划对他们有多成功时，有7.2%的人说非常成功，有47%的人说有些成功，有17.2%的人没有意见，有22.1%的人说有些不成功，而有6.5%的人说非常不成功。这名6级裁判（男，年龄56岁以上，有21年以上经验）是一个普遍的反应，他们表示，几乎没有什么实际变化，他们说：“一小部分人已经注意到了，但是老习惯会很难改变，这将需要人们接受更改的时间很长”，而7级（初级）裁判员（男，年龄36至45，具有3至5年的工作经验）评论道：

球员，教练和观众的行为被认为是可以接受的，几乎是荣誉的象征。缺乏尊重和惩罚正在通知我们的年轻球员和教练这一行为是“规范”。

确实，数据中一个一致的主题是父母在基层的行为，在该行为中，许多青年联赛裁判员认为父母的竞争性是有问题的（De11等人，2016；Nutt，2006）。但是，这些观点并不普遍，有一些回应指出父母的行为有所改善，例如7级（初中）裁判员的回应（男性，年龄46至55岁，有3至5年的经验）：

我执法的联赛中青年球员的父母比以前少了吵闹的声音。希望他们鼓励队员，不要嘲弄他们或向他们大声疾呼。希望教练尊重裁判的决定，总的来说就是这样。这在青少年足球运动中是可喜的发展。

“尊重”计划的特点之一是引入了障碍物或绳索以使观众远离接触线，但是对于许多裁判员来说，环境没有得到改善。由于尊重是一项公共宣传运动，目标群体（父母，运动员，教练和观众）没有义务以积极的方式做出回应（Cleland et al. 2015）。的确，对于某些裁判，例如6级裁判

（男，年龄56岁以上，具有11至15年的经验），对于该程序在目前的形式下实际可以实现的效果存在严重怀疑：

现在的行为比2008年更加糟糕，尊重作为一项政策毫无意义。人们要么尊重别人，要么不尊重别人。您无法通过diktat强制遵守。徽章，口号，握手

等等，如果仅仅是人们进行议案的例行事务，就没有任何意义。整个尊重程序都是虚假的。当裁判员通过惩处不良行为并发行红/黄卡来正确地完成工作时，他们将受到各种形式的侮辱和恐吓。遗憾的是，现在参与足球运动的白痴和暴徒比过去更多。

举这样的例子，对裁判的负面行为的文化内在规范继续存在，公共宣传运动的最重要因素之一就是使他们保持公众意识。对于某些裁判，包括5级裁判（男，年龄46-55岁，有6至10年的经验）这是一个可以改进的地方：‘在发布该程序时，有一些改进但是下降到了正常水平，这位5级裁判员（年龄在46岁至55岁之间，有21年以上工作经验的男性）也提出了类似的看法，认为自己没有动力。

观众，教练和管理人员的行为，尤其是在青年运动会上，确实表现出了几个赛季的进步，但随着时间的流逝戏剧性地下降了，许多裁判员根本不愿执法青年运动会。如果年轻的裁判对教练或经理提出任何挑战，他们通常都会受到讽刺的回应，被完全忽略甚至被滥用。

但是，自2008年以来，还有其他裁判注意到他们的经历有了积极的进步。在提供54%的例子中，有4%的裁判认为该计划非常成功或有些成功，其中一位是4级裁判（男，年龄26至35岁），拥有6至10年的经验）评论：

在青年联盟中，接触的行为已经发生了显著变化。父母的态度花了一

段时间才能改变，但引入“尊重”障碍时，教练的一方和旁观者的另一方产生了巨大的变化。

其他裁判，包括这位6级裁判（男，年龄36至45，具有3至5年的经验），在比赛当天的反应是好坏参半：

一些俱乐部秉承这种精神，很乐意参观和合作，而另一些俱乐部则以卑鄙的方式行事，这通常贯穿整个团队，包括员工。

虽然有些裁判说在青年联赛中的比赛经验有所改善，但也有些裁判仍然很挑剔。一个例子来自5级裁判（男，年龄46至55岁，具有21年以上的经验）裁判：“青年足球仍然是一个问题，俱乐部已经在所有框子上打勾，以被授予《宪章》标准地位，但是我不确定其中一些俱乐部是否曾经见过《行为准则》，更不用说签署了《行为准则》！”同样由6级（男性，年龄56岁以上，具有3至5年的经验）裁判提及：“很多俱乐部都被授予了“宪章标准”徽章，但是我相信这只是一次“框勾”练习，大多数教练，球员，父母都不知道这意味着什么。

言语和身体虐待的程度

当裁判被问及他们多久收到一次被认为是口头上的辱骂时，每场比赛说22.1%，每两场比赛说37.6%，一个赛季几次说30.3%，每隔几年说3.8%，6.2%的人说从来没有。这凸显了国家足协和县足协的一个令人关注的事实，即近三分之二的裁判员至少每两场比赛仍在遭受口头虐待，不到10%的人声称从未遭受过口头虐待或每隔几场比赛就遭受口头虐待。关于声称没有遭受口头虐待的10%的人，鉴于上文提到的有关球员，教练和父母行为的文献（Balch和Scott，2007年；Dell等，2016年；Harwood和Knight，2009年；Dell等，2009年）。Holt等人，2008年），可能是这些裁判“期待”滥用行为，并可

能将其作为文化中嵌入游戏的内容加以淡化（Webb，2014a，2016）。

如这位4级裁判所表示的（男，年龄26至35岁，6至10年的经验）：“在任何其他职业中，比赛官员预期要面对的虐待程度都是无法接受的。”5级裁判员（年龄在36至45岁的男性，具有6至10年的经验）对此有进一步的认识。他概述说：“我们只是一个数字，每场比赛2小时，他们将获得15英镑或20英镑的虐待报酬。”对于某些人来说，这导致他们离开游戏中，其中包含的证词，例如该7级（初级）裁判员（男，年龄18至21，具有3至5年的经验）：

国家足协认为“尊重”计划正在奏效，他们陷入了一个幻想，幻想自己在做的事很棒，并且正在改善裁判员的水平，但是由于他们每周被狗屎拉扯，成千上万的裁判员退出了比赛。

大量个人叙述着重指出了虐待裁判员继续面对的程度，例如本示例来自5级裁判员（男性，年龄46至55岁，具有21年以上的工作经验）：

我从背后受到攻击并在昏迷状态下反复踢踹，县或国家足协对我的支持都不佳。我觉得自己是受审者，绝对没有帮助或直接支持。只有一名裁判同事和裁判协会帮助我度过了这一可怕的事件，并鼓励我继续担任主教。罪犯被警方起诉并被判缓刑。

同样，一名4级裁判（男，年龄26至35岁，有6至10年的工作经验）说明：

一位经理威胁要杀死我，并且必须克制自己不受殴打。县足协给他打了一个耳光，结果我放弃了4级，因为我觉得我没有县足协的支持。关于这一事件，我没有在任何时间联系过我的福利。

这是18.9%的裁判员的两个例子，他们说他们是身体虐待的受害者。尽管英足总强调消除虐待，但近五分之一的裁判员面临身体虐待，这说明

了许多裁判员经常面临的危险情况。实际上, Forde (2013) 报告了英足协在 2013 年 11 月发布的数据, 其中概述了如何对 975 名成年人 (包括球员和经理) 收取费用在 2012 年 7 月至 2013 年 11 月期间对比赛官员的行为不当。

尽管英足总在 2012 年报告了对裁判员的严重袭击案件减少了 15%, 但不当行为的事件数量却增加了 25%。确实, 有一些裁判, 例如 7 级 (初中) 裁判 (男, 年龄 26 至 35 岁, 有 6 至 10 年的经验), 由于比赛原因而离开了一段时间。他们受到的虐待, 当他们返回时发现并没有什么改变:

我报告了自己受到的虐待, 但县足协对此反应不佳这导致我不得不在执法中请假。我在中断了 8 年后于今年返回, 但球员的态度变化不大。

通过经常面对口头和身体上的恐吓, 裁判感到焦虑和脆弱, 并公开质疑他们继续前进的动机。如前所述, 本研究中有 42% 的裁判员已经进行了 5 年或更短的裁判, 除非有实质性的改善对他们的经历产生积极影响, 否则裁判将有可能继续离开比赛并表达其意图, 尊敬计划是毫无价值的。最一致的主题之一是提及在精英级别上对冒犯性, 侮辱性或辱骂性的语言和/或手势所表现出的宽大处理如何对基层产生负面影响, 裁判认为口头虐待裁判是可以接受的。一位 5 级裁判 (男性, 年龄 56 岁以上, 有 21 年以上经验) 回应了许多裁判的想法:

在系统顶部的玩家和官员的行为发生变化之前, 尊重是不可能成功的。在金字塔下层, 有太多职业球员行为不端的事件被复制, 但是国家足协希望县裁判员成为标准的承担者, 而精英团体似乎被指示宽恕不可接受的人。

与基层的裁判相比, 足协和精英裁判拥有控制这种情况的力量, 而且对于许多裁判来说, 这种方式并未得

到应有的有效利用。正如 O' Gorman (2011) 所建议的那样, 诸如通过国家足协, 县足协以及地方协会和俱乐部进行的“尊重”计划之类的方法, 引发了有关如何交付, 改变或颠覆它们的问题。那么, 怎样做才能提高裁判员, 尤其是基层裁判员的经验呢? 一名 6 级裁判 (男, 年龄 36 至 45 岁, 具有 3 至 5 年的经验) 提供了一个很好的起点: “通过排行榜公开称呼和羞辱那些成绩欠佳的俱乐部”。确实, 曼彻斯特等一些县足协现在发布了因未能控制观众和球员而被指控的球队的信息。这是一个开始, 但不幸的是, 它仍然是县足协寻求不同方式尝试减轻公开提名问题小组面临的虐待裁判的方式的一个孤立示例。因此, 鉴于本文到目前为止所提出的答复范围, 在国家 FA 和其他县 FA 之间, 对于当前系统是否适合目的, 仍然没有一个更广泛的问题。

支持水平

当问到裁判员自引入“尊重”计划以来国家足协提供的支持是否足够时, 强烈同意 4.8%, 同意 27.4%, 中立 34.8%, 不同意 17.6%, 强烈不同意 11%, 4.4% 的人说这不适用。当被问及自引入“尊重”计划以来各自县足协提供的支持是否足够时, 数字有所改善: 11.2% 表示强烈同意, 38.2% 表示同意, 26.3% 表示中立, 13.7% 表示不同意, 7.7% 表示强烈反对以及 2.9% 的人说这不适用。数据中包括裁判对他们从各自县足协获得的支持感到满意的证词。例如, 这位 4 级裁判 (男, 年龄 26 至 35 岁, 有 6 至 10 年的经验) 说: “县足协对身体虐待的处理很好。实际上, 球员被禁赛的时间比我认为的要长”, 而一名 6 级裁判 (男, 年龄 18 至 21, 有 3 至 5 年的经验) 评论道:

据报我县足协, 我得到了我县的裁判发展官和县足协内其他人员的支

持。所涉及的玩家被极其漫长的禁令。袭击比赛官员后，我得到了县足协的切实支持。

某些县足协面临的一个问题是，预计会有少数人为2000多家俱乐部及其相关人员（包括裁判员）提供服务。因此，毫不奇怪，数据中经常出现的主题是，国家足协和县足协需要在处理俱乐部和球员的不当行为方面更加一致，并更好地支持提出投诉的裁判。例如，这位4级裁判（男性，年龄22至25，有6至10年的经验）写道：

丝毫没有向我提供任何支持。

“壮大”该计划的组织对此感到震惊。我听到的第一件事和最后一件事是邀请参加有关罪行的听证会。没有一个电话可以查询我的情况。他们对照顾联盟的付费会员而不是那些愿意花时间来做到这一点的人太感兴趣了。

这位4级裁判（男，年龄46岁至55岁，有21年以上的经验）反映了数据中一致的主题，建议：“县足协需要在基层比赛中出动，并有观察不良行为的程序。还需要增加处罚，例如更长的禁令和更大的经济处罚，而第6级裁判员（年龄在18至21岁之间，具有3至5年的经验的男性）同意需要实施更严厉的制裁措施，但同时也要说明这一点。裁判不一致的问题仍然是问题的一部分：

与橄榄球类似，需要采用零容忍的方法来全面地进行异议。一旦所有官员都得到了FA的指示，这种方法更接近打雪仗，它将在与异议者打交道时，官员们很快就可以推卸责任。尽管由于人们对法律的理解，比赛官员之间的一致性很难实现及其容忍度，这是我们应该努力实现的目标。毕竟，一致性比什么都重要，这激发了球员，教练和球迷们对尊重的重视。

鉴于参与这项研究的裁判年龄很小，因此经常会参考更好的指导和支持，但这需要在地方层面进行有效管

理，以将年轻，经验不足的裁判员与经验丰富的官员放在一起（Webb等人，2016）。在我们的研究中，裁判员认为，作为他们训练的一部分，他们没有为在比赛中所遇到的状况做好充分的准备。例如，这位7级（初级）裁判（男，年龄56岁以上，具有3至5年的经验）认为：“对于21岁以下的裁判，需要更多的支持，需要更好的指导，以协助在比赛之前，之中和之后发生意外事件”，而7级（初中）的裁判（男，年龄在46至55岁之间，而3至5年的经验）建议：“所有新裁判，而不是被淘汰去做六场比赛，都需要与导师一起参加这六场比赛，所有裁判都参加并观看事件并进行讨论。”确实，对调查做出回应的一位女裁判概述了她如何充当初级同事的导师，但描述了其中两名已经如何经历过如此消极的经历，从而导致了儿童保护案件的发生。这可能导致不良的自信心和焦虑感（Anshel和Weinberg，1995年；Balch和Scott，2007年发现），而县足协考虑压力应对策略的需求是回应中一致的主题。举一个例子说明一些裁判员认为可以减轻这种情况的方法，这位7级（初级）裁判员（男，年龄36至45，具有3至5年的经验）指出：

扩大俱乐部中福利官员的角色和数量，然后他们有责任随机观察比赛中的举止，并向团队提供有关其行为的反馈，并向足协报告并支持裁判员，其中许多都是孩子。裁判员或不再因受伤而成为裁判员，提供培训并更积极主动地支持现役裁判员的裁判员。

判教练确实县足协内部提供培训和教育，而基层导师则为新近获得资格的人提供指导和支持（Webb，2014b），但是在本研究中，基层足球初级裁判员认为可以更好地进行管理。该程序针对具有相同信息的职业和业余比赛，但是在基层足球中，经常发现裁判员是孤立无援的，并且在

没有管家和警察支持的情况下也很脆弱（就像在职业比赛中一样）。对于某些裁判，在纪律听证会上，人们会感到更加孤立，例如，这位5级裁判的叙述（56岁以上的男性，具有6至10年的经验）：

已经向许多县足协报告了口头虐待，他们确实倾向于倾听并提供支持，但违规者带来了很多人，他们是对比赛官员的反对者，偶尔会被清除。这就是为什么学科报告必须写得很好的原因。

甚至那些被认为是基层裁判的指导者的人都认为，正如这个5级裁判所概述的那样（46岁至55岁，具有21年以上工作经验的男性），该程序有待改进：

作为指导者，我曾协助缺乏经验的年轻裁判员举报口头虐待。根据这些报告，我参加了随后的纪律听证会。以我的经验，国家足协和县足球协会对参加纪律听证会的年轻裁判员的安排是不充分的，并且没有考虑到裁判员不是成年人这一事实……这让年轻裁判员参加听证会并坐得对靠近俱乐部负责人的代表很近很吓人，于我参加的案件，俱乐部每次都被判有罪，但从未对年轻裁判提供任何反馈或保证。我知道有一种情况促使相关裁判放弃裁判。

在这样的回应中，人们普遍认为裁判没有受到该计划当前指令的授权，特别是考虑到缺乏沟通，许多裁判感到与县足协的关系不见了。在没有任何权力重新分配的情况下，基层裁判将继续反对政策并保留对“尊重”的疑虑（Bloyce等人，2008年提出）。示例包括7级（初级）裁判员（男性，年龄56岁以上，具有6至10年的经验）的答复：

一个主要的问题是，对于所有纪律事项，如果有任何反馈给裁判员的话，结果会很小。报告一出，就会有一片沉默的墙，这对于裁判员的发展

以及建立裁判员已经采取的行动以及当地协会的真正支持的信心都没有用。裁判似乎唯一被告知/介入的原因是是否提出上诉。应该有一个反馈机制，以便向举报事件的裁判传达决定和结果。

尽管许多裁判员担心缺乏沟通，但仍需要每个裁判员和俱乐部人员继续通过比赛报告来报告任何虐待行为。提交报告后，县足协就有权对个人和俱乐部处以罚款和/或停赛处罚，但如上所述，这种做法是不一致的，并质疑国民大会向所有县足协发出的现行指令。FA或个别县FA中采用的惯例。

结论

尽管“尊重”计划的目的是通过低成本的公共宣传活动，在球员，父母，教练和观众之间进行行为改变，但我们提供的数据说明了国家足协自上而下的关注点如何不会受到影响，自下而上的行为在基层达到了预期的程度。尽管超过半数的裁判认为“尊重”计划取得了一定的成功，但改变并不能得到保证，特别是考虑到历史上对足球裁判的文化态度（Webb，2014a，2016）。正如克莱兰德等人发现的。（2015：561），“信念和态度的改变，或者对“尊重”行为的认识的提高不一定意味着行为的长期改变”。对于许多裁判员而言，他们在引入“尊重”计划之前所担心的问题仍然存在，这反映在将近三分之二的裁判员至少每隔几场比赛就继续遭受口头虐待，而近五分之一的裁判员则遭受某种形式的身体虐待。

我们介绍的是一个“尊重”计划，该计划在51个县足协中未得到一致实施，裁判们争辩说要在地方一级采取更强有力和更一致的惩罚措施（例如，个人和/或俱乐部罚款，俱乐部，球员和父母的停赛），因为他们显然没有阻止裁判继续面对虐待行

为。人们已经认识到，某些县足协对裁判的支持要远远好于其他裁判，但重要的是，在处理针对俱乐部和球员的不当行为时，无论级别高低，都要为所有裁判提供支持，并随时了解其发展动态，以改善他们未来比赛执法的经验状况。裁判员的大部分个人叙述都显示出事发后的反应性方法，而事发前的主动性方法可能已阻止了事态的发生。因此，现在将重点放在县足协上，以便采取更加个人化的方式来处理裁判福利并采取措施。裁判认为，这将改善他们的经验。

尽管 Webb (2014b) 认识到已经为新的裁判员提供了培训和支持（例如本研究中 42% 的裁判员不到五年的裁判），但显然仍需要为他们提供有效的生活技能培训，为他们可能遇到的情况做准备。因此，应在基础裁判员训练课程中更加考虑在场内外处理对抗和困难处境。作为此次培训的一部分，Cleland 等人提出了一项建议。（2015）的目的是让新裁判掩盖经验更丰富的裁判，以掌握应对压力时刻和挑战性行为的想法，本研究的裁判样本中也有叙述。这些观点反映了戴尔等人的发现。（2016 年），他发现许多裁判员对所经历的事情准备不足，这影响了他们的自信心，并产生了孤立感和脆弱感。因此，应该更加强调通过足协和县足协的更多参与来提供支持网络，以在裁判发展途径的各个级别为裁判提供指导。这将增加支持感，并为遭受虐待的裁判员提供

环境。

现在，为了实现尊重计划的原始目标，国家足协将重点考虑各种选择。从数据中可以清楚地发现，需要对与县足协，裁判协会和基层裁判团体之间的沟通和参与进行全国审查。这样一来，就可以考虑到区域差异和从县足协那里学到的最佳实践，从而在区域和地方层面上增加“尊重”计划的投入和主人翁意识，这些差异可以被视为有效地支持裁判员处理球队，球员和父母的不当行为。

尽管开展了旨在尊重他人的媒体运动，但仍然存在许多持续存在的问题，并且需要与裁判，球员，父母，教练互动，以改善所有利益相关者的环境。在撰写本文时，FA 似乎已经意识到它存在问题，从 2016/17 赛季开始开始采用了新措施，以消除针对裁判的攻击行为，其中存在不同程度的异议（包括明显的不尊重，对抗）以及对决定的一般性积极回应）将获得黄牌和具有攻击性，侮辱性或侮辱性的语言和/或对比赛官员的手势将获得红牌。尽管我们的研究表明人们担心这项新政策的实施是否一致，但它将为研究人员提供更多机会来评估这种新措施对比赛各个级别裁判经验的影响。如戴尔等人所述。（2016：109），尤其是在基层，英足总面临的持续困境是，“裁判人数的减少或损失超过被替换的人数，因此对比赛的未来构成了严峻的挑战”，这可以追溯到最初建立“尊重”计划的原因。

基层足球裁判疲倦与社会心理因素分析

Analysis of Burnout and Psychosocial Factors in Grassroot Football Referees

来源: International Journal of Environmental Research and Public Health

译者: 彭晓杏 研究生院 20 级

摘要:

本文的目的是分析基层足球裁判员所暴露的职业疲倦与不同社会心理可变因素之间的相互关系,特别是与环境的影响以及言语和身体攻击程度有关。为此,我们制定了一份调查问卷,其中包括来 Maslach Burnout 编制的一般调查目录(MBI-GS)的项目和为找出这些社会心理可变因素的各种自我构建的项目。首先,对表格结构进行研究。其次,设计了一个结构方程模型,以检验所考虑的可变因素之间的因果关系。结果表明了所提出的理论模型的有效性。建议为这一群体采取培训方案,为加强个人应对和社会支持策略,这有助于尽量减少这种现象的衍化。

关键词: 疲劳、裁判员、足球、暴力、球迷

导言

足球是西班牙和世界许多地区最受欢迎的竞技体育,它带来了更多的经济收入和更多的球迷从其最高水平(顶级职业联赛)到基层足球。确定最终判罚的是裁判,他是一个关键人物,负责监督确保比赛遵守所必需的比赛规则,确保球员尊重权威和公平比赛,并传递运动的价值观。因此,裁判员的作用是为体育活动提供一个安全的环境,保持体育的完整性。

此外,在这里足球是一项备受关注的和媒体会持续报道的运动,媒体的宣传可能出现的潜在错误。所有这些都可能导致或着加剧裁判的不适、压力和不利条件。因此,在许多情况下,裁判甚至可能被许多人认为是腐败的,容易有可疑行为和意图。

影响裁判的主要动机和内在方面有关,如对运动的激情和热爱,在裁判执法中达到一定的目标(执法更高级别的比赛),获得满足感,社会关系,旅行,乐趣,挑战 和竞争的感觉[6-9]。相反,外部原因,如经济报酬,则没有那么重要。此外,对裁判员的支持程度是裁判愿意继续执法的一个重要因素。

基层足球裁判执法通常是单独进行的(除青少年组和业余组外,没有助理裁判员,只有一名裁判员),这增加了经验不足、支持和心理支援、个人和专业能力以及某些类型暴力带来的痛苦。综上所述,裁判员是最需要支持的集体,也是参与最少的集体之一。对裁判来说这种情况是很常见的,一开始都是因为对体育享受、与人的关系和个人发展有关的内在目标,在经历更高水平的压力下,逐渐失去动力。这与遭受所谓的疲倦或疲倦的典型表现和放弃做裁判的风险有关。

裁判员在整个执法生涯中可能会感到疲倦。他们在比赛过程中的工作存在

各种困难,因为他们必须在短时间内,并在球员、教练和观众的压力下使用规则。如果在比赛过程中他们出现不安全感,他们会增加缺乏动力和缺乏乐趣的情况,增加犯错误的机会,从而负面收到的批评。在这种情况下,裁判会出现过度紧张和焦虑,因为内外因素要求不可出错,因此裁判员是一个容易疲倦的群体。

理论背景和假设

疲倦可以被定义为对慢性压力的长期反应,由于人际关系,特别是工作中的问题,导致出现疲劳和情绪衰竭或身心能量丧失的表现,不仅是在工作场所,还出现在其他情况下,如体育。从这个意义上说,对足球领域职业疲倦的不同研究主要集中在教练和球员身上。从逻辑上讲,这种现象也会影响裁判员。

裁判员是促进良好体育体验的关键人物,但在许多场合,在比赛之前、期间和之后,他却是争议的中心,参与者身体和心理上的攻击,专业的和大众团体的攻击,这通常不同媒体带来的。

在对截至 2015 年 3 月为止发表的关于运动疲惫的研究进行了回顾,其中证明了缺乏对这一群体进行检查的工作。缺乏对于这个问题的研究,由于研究较少,大量的媒体报道主要集中在职业联盟的案例上,我们必须加强对基层足球裁判的关注。但随着越来越多的关注,在这其中发现了的职业疲倦表现为 2.44%,在西班牙顶级裁判员中有更高的趋势,而且经验越长的裁判出现疲倦的趋势越高,同时也发现了职业疲倦、压力、焦虑和社会支持之间的一些关系,在以前的工作中已经观察到了这一点。

在此参考框架下,本研究的目的是识别和实证来证明环境和暴力是否影响基层足球裁判员的职业疲倦。

对于本研究,确定了五个因素,其中三个因素来自于 Maslach's 的问卷 情绪低落、自我怀疑和专业工作效率,并将环境和语言和身体攻击两个影响因素纳入本研究。这些可变因素是根据与专家一起进行的一项研究增加的,该研究在方法中指出,目的是确定和实证来证明环境和身体或言语攻击是否影响职业有效性,这反映最初是在篮球裁判员集体仲裁(LISEA)的内部和外部压力情况清单中发现的。后来应用于足球裁判。正如所证明的那样 所有这些都将导致性能效率下降。

身体和情绪低落会导致他们在比赛中判断错误,这是影响他们的决定的心理因素之一,这会对职业效率产生影响。假设以下场景:

假设 1(H1): 情绪低落导致职业效率低下。

另一方面,足球裁判员的情绪低落导致了对这项运动的低估和不重视。裁判员还必须处理由球员、教练和观众批评引起的人际冲突。他们经常受到口头攻击,有时甚至身体攻击产生一个恐惧主导的环境,导致情绪低落。

之前的研究确定,裁判员在情感上对环境的影响和观众的心理攻击敏感度,会引起他们在执行任务时面临压力、注意力、疲劳和注意力不集中的问题。在对巴西足球裁判进行的一项调查中,由于一些社区与其他社区的社会和组织背景原因,导致裁判员职业疲倦程度有很大的关系。从这里发现,尤其是观众,球员和教练的主要攻击是语言和辱骂。所有这些行为一起施加造成的压力,在比赛中做出决定时引起心理问题产生疲劳会对裁判工作失去兴趣。事实上,对其运动中的裁判员的研究;表明裁判员可能收到的观众和抗议的数量与职业疲倦程度直接相关。由这些考虑提出一下假设:

假设 2(H2): 环境的影响和裁判员遭受的身体和言语攻击水平增加了情绪

低落和自我怀疑。

怀疑的存在,会影响一个人执行工作的能力或感知的有效性的信念,从长远来看,会导致效率下降并产生压力以及导致工作时的不安全感,随着时间的推移,这种不安全感会被反应和增加。不断地螺旋式增加,这种障碍的存在造成了职业效能的缺乏,进而触发了职业疲倦过程。这样裁判就会出现工作能力不足的感觉,甚至认为无法完成任务。由此提出以下假设:

假设 3(H3): 专业效率低下会导致对工作缺乏兴趣(自我怀疑)。

材料和方法

样本

西班牙各足球联合会合作得到邀请,接受了阿斯特里亚足球联合会裁判员技术委员会的参与。为了获得数据,编写了一份特别问卷,该问卷由该委员会发送,通过计算机或移动设备匿名在线管理。

在研究进行时,2019年年中,委员会指定的裁判员人数为415人,其中391人(94%)为男性,24人(6%)为女性。由于阿斯图里亚斯的气候和地形条件,户外足球只有10岁及10岁以上的球员参与,而那些小年龄的球员在体育中心训练五人制比赛。因此,阿斯图里亚斯的基层足球基本根据球员的年龄分为以下类别:少儿(10-11岁)、儿童(12-13岁)、少年(14-15岁)、青少年(16-18岁)和业余运动员(18岁以上)。

问卷发放给总人数(阿斯特里亚足球联合会415名裁判员),由其中203名(49%)裁判员自愿填写。样本是偶然或非概率获得的。样品特性见表1。大多数基层足球裁判员是男性(94%),样本裁判员的年龄从14岁到41岁不等。样本的平均年龄为23.5岁。另一方面,它们中的大多数定期同时对3到5个不同的年龄段进行执法。这些裁判中没有一个是专业人士,但他们每场比赛都有一些报酬,这取决于比赛的类型和级别。

专家	n	%
	203	100%
性别问题		
男性	194	94%
女性	9	6%
年龄(岁)		
14-20	66	32.50%
21-25	81	39.80%
26-30	31	15.30%
31-35	14	6.90%
36-40	8	3.90%
>40	3	1.50%
经验(年)		
0-5	83	40.90%
5-10	93	45.80%
>10	27	13.30%
比赛类型		
少儿	136	67%

职业	儿童	131	64.50%
	少年	126	62%
	青少年	131	64.50%
	业余运动员	159	78.30%
	学生	160	78.80%
	有工作	32	15.80%
	无业人员	11	5.40%

表 1. 来自基层足球裁判员样本的数据。

仪器

Block	项目	测试中的问题	价值
Block1			
一般数据	性别问题	你的性别是什么?	男性还是女性
	年龄	你多大了?	14岁~41岁
	经验	你的执法年限?	从0到10及以上
	类型	你平时执法的比赛类型?	少儿 儿童 少年 青少年 成人
	职业	你的职业是什么?	无业
Block2			
环境	1	团队配合会影响你的判罚吗?	0~6
	2	你会受到知名球员的影响吗?	0~6
	3	你会受视频录像的影响吗?	0~6
Block3			
口头或 身体攻击	4	你有没有受到过教练的不尊重?	0~6
	5	你有没有受到过公众的不尊重?	0~6
	6	你经历过身体暴力吗?	0~6
Block4 (MBI-GS)			
情绪低落	EE1	我的情绪很疲惫	0~6
	EE2	一整天比赛后觉得消耗很大	0~6
	EE3	当早上起来的时候觉得很累, 但是不得不面对一整天的比赛	0~6
	EE4	一整天我都很紧张	0~6
	EE5	比赛造成负担	0~6
自我怀疑	C1	自从我开始担任这个职位以来, 我对基层足球裁判的工作失去了兴趣	0~6
	C2	我对基层足球裁判工作失去了热情	0~6
	C3	对于基层足球裁判工作的作用, 我产生了自我怀疑	0~6
	C4	质疑自我成为一名基层足球裁判的意义和价值	0~6
表 2. Cont			
Block	项目	测试中的问题	价值
	EF1	我可以有效地解决所有出现的问题	0~6

	EF2	我用我的行动为裁判集体的发展做出贡献	0~6
有效性感知	EF3	在我看来,我适合这个职业	0~6
	EF4	我一直被激励成为一名基层足球裁判	0~6
	EF5	作为一名裁判,我取得了有价值的成就	0~6
	EF6	我坚信我可以成为一名基层足球裁判	0~6

表 2. 结构的 MBI-GS 问卷适应了基层足球裁判员小组参与者活动的特点。

注: EE1, EE2, ..., EE5; C1, ..., C4; EF1, ..., EF6 分别代表 MBI-GS 仪器的情绪低落因子、自我怀疑因子和有效性感知因子的项目。

编制一份临时数据收集表格,其中包括一系列问题,按照裁判级别确定,对他们之前比赛的环境和经验,以及应用于非专业的 MBI-GS 问卷。根据西班牙国家工作安全和健康研究所编制的第 738 号预防技术说明,对该方法进行了调整和验证。因此,本题程序由四个截然不同的板块组成:

- 第 1 块: 性别, 年龄和执法类型(少儿, 儿童, 少年, 青少年和成人)。
- 第 2 块: 三个项目, 反映了不同的环境方面影响, 可以影响裁判员在比赛中的工作: 团队的名称在你的执法中对你有影响吗? (1) 你是否受到某些知名球员的存在的影响? (2); 你是否受到媒体或录像的影响? (3)。

- 第 3 块: 三个项目指的是与裁判遭受的言语和身体攻击程度相关的可能维度: 你是否曾被任何教练不尊重? (4) 你是否曾受到公众的不尊重? (5) 你经历过身体暴力吗? (6) 对于第 2 和第 3 块中使用的项目的研究, 内容的有效性由法官酌情用 Aiken 的 V 系数 (V) 来量化, 该系数允许从 N 名法官的估值中量化项目与内容领域的相关性。为此, 由 8 名心理学和足球仲裁专家组成的小组完成了一项测试, 评估了每一个项目的两个问题(1. -区域的相关性, 2. 写作质量), Likert 量表为 5 (TD, D, N, A, TA)。从这个估值中, 每个项目获得的 AikenV 指数对于每个问题中的所有项目都大于 0.91。最后, 在第 2 块中, 问题 1 的指数 V 为 0.92 和 0.91 和 2 以及块 3 中的 0.93 和 0.94, 这使得可以考虑这两个块对表示的内容域有效[55]。

- 第 4 块: MBI-GS 问卷中提取的 16 个项目适用于非护理专业[56]。众所周知, 这一工具评估了这一综合症的三个方面: 情绪衰竭, 其特点是精神上的损耗、无法在情感上给予更多自我的感觉以及缺乏精力和热情; 玩世不恭, 与消极态度的发展有关, 如对他人不敏感和玩世不恭; 职业效率低下, 其原因是缺乏自尊和无法承受压力, 对所取得的结果感到满意。情绪衰竭和玩世不恭的高分和职业效能的低分是倦怠的指标。

关于问卷的最后一个部分, 对 MBI-GS 项目进行了改编, 以适应基层足球裁判集体活动的特点, 得到了表 2 所示的问题。这一适应是由来自不同西班牙公立和私立大学的独立专家小组制定的, 他们提出了不同的建议, 并在文书的最终版本中得到了考虑。

基于 MBI 库存的应用进行的大量研究支持该现象的三维建议, 然而, 在不同类型的人群中, 它具有不稳定的因子有效性。一些研究建议修改, 用不同的方式来解释项目, 在其他情况下删除其中一些。

原调查问卷中的一部分是“我只是想做我的工作, 不受到干扰”, 原因是由

于在以前对该文件的构造有效性的调查中遇到的问题。此外，在其他项目的理解和解释方面也发现了一些缺陷（两种是专业效率，另一种是自我怀疑），但它们最初被保持在模型中。

所有项目中使用的响应比例都是 Likert 类型的原始比例，有 7 个可能的值（从 0 到 6）。调查问卷的其余部分也对以前的问题进行了同样的回答。

信息处理技术

对于所使用的问卷内部结构的分析，进行了不同的数据分析程序。

首先对研究涉及的不同可变因素进行描述性分析，计算样本中每组基层足球裁判员的平均值和标准差，如代表性描述性统计。其次，研究了社会科学中任何测量仪器或问卷的两个重要特征：信度（测量的一致性或稳定性）和效度（测量测试呈现因子或虚拟变量结构的程度）。这两个品质是测试仪器“心理测量强度”的关键。

通过每个结构的系数（omega）获得可靠性，从而获得内部一致性的指标。

用于研究 MBI-GS 仪器（block4）阶乘结构的有效性，遵循经典推荐采用探索性因素分析（EFA）和验证性因素分析（CFA），采用互补方法，检查各因素之间的相关性。非洲金融共同体提供了关于如何解决全民教育调整中的潜在问题的信息，该问题始于 MBI-GS 仪器提出的已知的阶乘结构。

最后，为了研究处理的可变之间的关系及其对消极现象相关的因素的影响，以创建的问卷的三个到五个可变因素之和作为观察可变因素进行了结构方程模型（SEM）。

扫描电镜模型是基于线性回归的。虽然回归分析与变量对其他变量的依赖有关，但这并不一定意味着因果关系。为了表明因果关系，必须考虑到实验或理论上的考虑。然而，科学界认为 SEM 是分析因果关系合理性的最有力和最合适的方法。扫描电镜模型是一种多元统计工具，用于从统计数据 and 关于因果关系的知情假设中检验和估计因果关系。使用这种方法的优点包括同时测试直接关系、变量之间的间接和总关系、包含多个因变量及其各自的测量误差。在这些局限性中，有人提到，虽然它与相对较小的样本工作良好，但建议不少于 200 个观测的样本大小来增强模型的结果。这种方法被认为适合于这项调查，因为它提供了一个经验验证之间的因果关系之间的变量在以前的研究中已经测试。所有分析均采用 AMOS23.0 程序（IBM、芝加哥、洛杉矶、美国）和 SPSS24（IBM、芝加哥、洛杉矶、美国）进行。

结果

描述性分析

为了进行描述性分析，对样本各因素的主要描述性统计进行计算平均值和标准差。具体而言，根据性别、年龄和所指类别进行了三次分析。

样本中的女性比例很低（4.4%），尽管在消极情绪和自我怀疑方面，男女之间的差异是值得注意的（表 3）。女性表现出更大的消极情绪，在裁判中感知到的效率较低。应当指出的是，在抽样的 9 名女性中，有 7 名是较高级别的裁判员，但没有一人专门在一类别比赛中进行执法

通过将年龄分组为不同的间隔进行描述性年龄分析，使组成每一组的裁判员人数是均匀的（30 至 37 名裁判员）。

年龄在 23-24 岁之间的每个因素的平均值最高,除了有效性意义外,其中最年轻的年龄组脱颖而出,可能是因为它缺乏经验。同一因素内每个年龄组的标准偏差相似(表 4)。

对于按所判断的类别对样本进行分组所获得的值,业余比赛在除情绪消极外的所有因素中具有最高的值,这对于在青少年比赛中的裁判员组具有较高的平均值。也就是说,在业余类别中执法的裁判员认为环境的影响更大,攻击性更强。此外,它们在与 MBI-GS 相关的因素中也有很高的值。然而,在所有因素中,青年类别的价值最低。对于标准差,在同一因素的基层足球裁判员组之间观察到类似的值(表 5)。

性别	数据统计	环境	口头或身 体的攻击	情绪低落	自我怀疑	良好感觉
女性(N=9)	平均值	1.78	9.67	9.22	5.33	27.67
	SD	1.64	3.35	6.94	4.47	2.69
*=19.5 岁						
男性(N=194)	平均值	1.93	9.79	5.09	3.91	28.40
	SD	2.27	3.48	4.56	4.09	4.97
*=24 岁						

表 3. 每个因素的描述性统计取决于他们的性别。

缩写: n=属于该组的裁判员人数; 年龄*=平均年龄; SD=标准偏差。

年龄范围	数字统计	环境	口头或身 体攻击	情绪低落	自我怀疑	良好感觉
14-18 N=35	平均值	1.89	9.34	4.74	3.20	29.91
	SD	2.00	3.55	5.43	3.05	3.36
19-20 N=32	平均值	2.28	8.84	5.47	3.56	26.72
	SD	2.14	3.76	4.55	3.28	5.04
21-22 N=35	平均值	1.83	9.94	4.66	3.00	28.29
	SD	2.05	2.58	3.16	2.95	4.74
23-24 N=30	平均值	2.57	11.53	6.27	6.07	28.17
	SD	2.25	3.40	5.43	5.36	4.81
25-28 N=37	平均值	1.32	8.97	5.38	4.62	28.86
	SD	2.10	3.43	5.76	5.27	5.49
29-40 N=34	平均值	1.79	10.24	5.26	3.59	28.06
	SD	2.79	3.43	3.72	3.58	5.36
样本总数 N=203	平均值	1.92	9.79	5.27	3.97	28.37
	SD	2.24	3.47	4.74	4.11	4.89

表 4. 每个因素的描述性统计取决于他们的年龄。

缩写: n=属于该组的裁判员人数; SD=标准偏差。

类别	数据统计	环境	口头或身 体攻击	情绪低落	自我怀疑	良好感觉
幼儿 (n=136)	平均值	1.70	9.65	5.46	4.05	27.90
	SD	2.02	3.46	5.01	4.07	5.12
*=22 岁						

儿童 (n=131)	平均值	1.69	9.87	5.73	4.09	28.19
年龄 *=22.5岁	SD	2.05	3.42	5.00	4.16	5.14
少年 (n=126)	平均值	1.71	10.03	5.81	4.10	28.20
年龄 *=23.5岁	SD	2.07	3.32	5.01	4.19	5.13
青少年 (n=)	平均值	1.74	9.85	5.66	3.98	28.15
年龄 *=23.5岁	SD	2.04	3.36	4.86	4.01	5.06
业余球员 (n=159)	平均值	2.11	10.28	5.67	4.22	28.62
年龄*=24岁	SD	2.36	3.35	4.96	4.41	5.08
总样品 (n=203)	平均值	1.92	9.79	5.27	3.97	28.37
年龄*23.5岁	SD	2.24	3.47	4.74	4.11	4.89

表 5. 根据类别仲裁对每个因素进行描述性统计。

缩写: n=属于该组的裁判员人数; 年龄*=平均年龄; SD=标准偏差。

每个项目的可靠性和有效性研究

通过计算 omega 系数, 验证了所研究的每个块的维数的可靠性。所得到的系数对于属于所考虑的每个方面的每个项目都取大于 0.7 的值。因此, 证实了本分析中所研究的每个因素的可靠性。

包括在环境因子中的项目与它们的因子总数(0.44 到 0.53 之间)呈中等高的相关性。

在言语和身体攻击的程度水平上, 相对值很高的除了“你是否经历过身体暴力?”(前 6), 其相对性为 0.23。情绪低落因子中所包含的项目与其程度的总相对值最高(0.66~0.83 之间)。在自我怀疑的前两项中, 相对值也相当大(分别为 0.66 和 0.60)。然而, 另外两个项目 C3 和 C4 与它们的占比总数(分别为 0.29 和 0.41, 相对来说较低)。最后, 专业的项目效率方面与其余方面的相对值最均匀(0.42 到 0.54 之间)。

	情绪低落	自我怀疑	效率	环境	侵略
情绪低落	-				
自我怀疑	0.61**	-			
效率	-0.24**	-0.25	-		
环境	0.21**	0.13*	-0.47	-	
侵略	0.25**	0.16*	-0.06*	0.15	-

表 6. 研究变量的相关性分析。

如表所示 6, 通过计算 Pearson 相关系数 R 来分析不同因素之间的关系, 除情绪低落程度与自我怀疑程度之间的相对值外, 大多数相对值是中等的(-0.47

和 0.25)，其值为 0.61 ($p < 0.01$)。在这方面，考虑到后一因素（怀疑）的项目由于怀疑一词的不同含义而没有被参与者正确解释的可能性。最后，强调一些相关性有一个负面迹象，特别是与专业效率有关的相对值，这与 MBIGS 仪器上的概念化是一致的，这突出了疲惫和自我怀疑程度与专业效率之间的相反关系。

通过探索性因子分析 (EFA) 对所研究的每个的项目数据进行了验证)。这是为了验证所使用的问卷是否显示出相对一致的内部结构。众所周知，这种类型的分析并不是研究仪器数据的充分证据，即使这是重要的第一步，因为阶乘解是不确定的，因此本身并不构成数据与底层结构之间对应的数学证据。因此，还进行了验证性因子分析 (CFA)，目的是证明假设模型在多大程度上与经验数据兼容，使我们能够获得对数据正确的计算。

探索性因素分析 (EFA)

首先，分别对模型中涉及的不同仪器的阶乘结构进行探索性研究，与第 2 块（环境影响），第 3 块（言语或身体攻击）和第 4 块 (MBI-GS 问卷中的因素情绪低落，自我怀疑和职业专业性相关。

一方面，用最大似然法和正交旋转法对 MBI-GS 仪器的有效性进行了阶乘分析。之前，进行了两个测试：Kaiser-Mayer-Olkin 系数 (KMO) 和 Bartlett 球度测试，得到的 KMO 值为 0.83，显示了变量之间关系的基本结构。巴特利特的球度检验值 (近似 $\chi^2 = 1438.23$, $df = 105$, $p = 0.00 < 0.05$) 表明，项目与考虑的结构或因素之间存在显著关系 (表 7)。

	因素 1	因素 2	因素 3	因素 4
EE1	0.660	0.471		
EE2	0.724			
EE3	0.776			
EE4	0.787			
EE5	0.578	0.597		
C1		0.802		
C2		0.864		
C3				0.461
C4				0.539
EF1			0.644	
EF2			0.487	
EF3			0.779	
EF4		-0.431	0.411	
EF5			0.395	
EF6			0.598	
差异	30.84	11.28	7.95	4.09

表 7. 在 MBI-GS 问卷上的全民教育结果和每个因素解释的方差百分比。

注：提取方法：最大似然。旋转方法：Varimax 与 Kaiser 归一化。

分别表示 MBI-GS 仪器的情绪低落因子、自我怀疑因子和效能感因子。

一些项目显示存在两个因素 (EE5, EF4)。一般来说，通过全民教育获得的因素在很大程度上与 Maslach Burnout 仪器提出的结构相一致，除了自我怀疑程度，它展开为两个因素，每个因素由两个项目组成，C3 是系数最低的因素。此外，在有效性范围内。EF2 在专业效能系数 (0.487) 中显示出非常低的系数)。

对于块 2（环境影响），得到了自值大于 1 的单个因子，总结了总方差的 42.2%，KMO=0.65 和 Bartlett 的球度检验(近似 Chi-平方=95.9，g1=3，p=0.00<0.05)表明，项目与所考虑的结构之间存在显著的关系。

对于第 3 块（口头或身体攻击），得到了自值大于 1 的单个因子，总结了总方差的 40%，KMO=0.56 和 Bartlett 的球度检验(近似 Chi-平方=80.9，g1=3，p=0.00<0.05)表明，项目与考虑的结构之间存在显著的关系。

验证性事实分析(CFA)，Block4(MBI-GS 项目)

在 MBI-GS 仪器提出的结构的基础上，用最大似然法定义了三种结构（情绪低落、自我怀疑和职业效率）的模型。考虑到这些迹象在足球执法环境中，全民教育的结果和构成 MBI-GS 的项目的理论知识，具有良好拟合指标的最终模型是图 1 所示的模型，由 11 个项目组成(删除 EE5、C3、EF2 和 EF4 项)。删除《全民教育法案》中已经确定为不合适的这些项目，为《非洲金融共同体》提供了对模型的实质性改进，调整了卡方(chi-square)和其他调整指标。大量的研究分析了通过使 MBI-GS 适应不同语言或特殊环境来可能消除一些项目，如足球制裁。

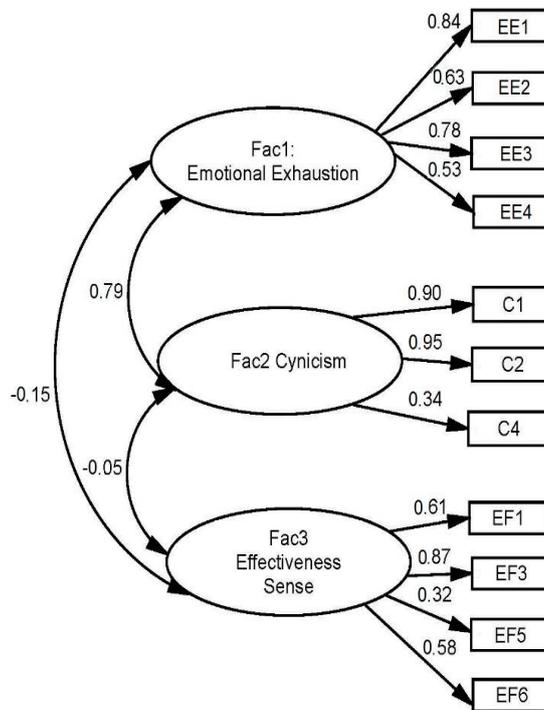


图 1

MBI-GS 仪器的确认因素分析，由仪器定义的因素及其协方差组成。拟合优度的结果可以确认仪器在样品中的结构有效性。注：EE1、EE2、EE4、C1、C2、C4、EF1、EF3、EF5、EF6 分别代表 MBI-GS 仪器的消极情绪因素、自我怀疑因子和有效性感知因素。

在统计调整方面，将图 1 中所示的测量模型与不包括消极情绪结构指标残差值之间相关性的模型进行了比较，因此，包含相关性将模型从可接受的模型过渡到调整良好的模型

这些相关性在模型中反映了相关项目可变性来源之间的关系。在分析中包括残差值之间的相关性的理论基础是，EE1、EE2、EE3 和 EE4 具有很大的相似之处，它们都呈现出与另一个项目相关的部分，而另一个项目并不同时存在，因此它没

有被集成到 Emofional 结构中。此外, MBI-GS 仪器的构造之间不能存在协方差, 而构造的消极情绪和自我怀疑是最相关的 ($\beta=0.79$)。同样, EE2、EE3 和 EE4 之间也存在着一种关系, 这反映了通过工作时间延长产生的压力的疲劳。

所得到的模型以 95% 的概率呈现了所有重要的估计量, 项目 EE1 是消极情绪系数上标准化权重最高的模型, EF3 比专业效率系数权重最大, C1 是自我怀疑系数中权重最大的模型。自我怀疑和专业效率之间的差很低, 不显著, 但是, 在 MBI-GS 模型中, 因为模型的良好拟合范围内; 此外, 这个差的负符号 (-0.05) 是有趣的, 反映了这两个概念的相反方向(自我怀疑越大, 专业效率越低)。

卡方值为 5.210, 自由度为 37 ($p=0.052$)。然而, 这些统计数据通常不被用作模型良性的良好指标, 因为它们波动在很大程度上取决于样本大小, 小样本通常会得到更好的调整。因此, 对其他指标进行了评价, 例如比较拟合指数 (CFI) 以及近似的均方根误差 (RMSEA)。各项指标均处于良好调整区间 (表 8)。这些指标表明, 所提出的理论模型与实证数据之间没有差异, 即我们的问卷模型是一致的。

适合索引名称	模型值	很合适	一般合适
χ^2	5.210	$0 \leq \chi^2 \leq 2df = 74$	$2df < \chi^2 \leq 3df = 111$
P 值	0.052	$0.05 < p \leq 1.00$	$0.01 < p \leq 0.50$
DF=GR. 自由	37		
RMSEA	0.045	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$
RMR	0.081	$0 \leq RMR \leq 0.08$	$0.08 < RMR \leq 0.10$
NFI	0.949	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$
CFI	0.984	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$
GFI	0.952	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$
AGFI	0.915	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$

表 8. 与 MBI-GS 问卷相关的模型调整率

缩写: df=自由度。RMSEA=近似的均方根误差。RMR=根平均值。NFI=规范拟合指数。CFI=比较拟合指数。GFI=拟合指数的良好性。AGFI=调整拟合指数的良好性。

该模型显示了 MBI-GS 仪器结构之间存在显著的协方差, 结构情绪低落和自我怀疑是最关联的 ($p=0.79$), 此外, 情绪低落与职业效能之间的协方差具有负系数 ($p=-0.15$), 这是根据 MBI-GS 在结构中的理论模型所期望的。至于自我怀疑与职业效能之间的相对值较低 ($p=-0.05$), 有预期的迹象但不显著 ($p=0.50$), 然而, 它提供的信息在模型中得到了证实, 因为尽管如此, 模型仍然保持了可接受的拟合水平。

因素之间的关系研究

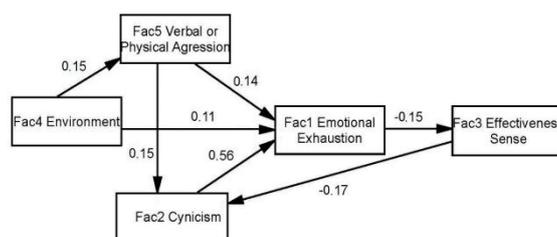


图 2. 路径模型结果. 研究中的五个因素之间的关系转化为外生变量, 以降低模型的复杂性。缩写: FAC=因子。

最后，分析了研究因素之间的因果关系，为此，采用 SEM 模式] (图 2) 得到了哪些 includes 作为观察到的或外生的变量 f 把总和 Of 这些物品 f 每个建筑。

所得到的因果关系模型为所研究因素之间的因果依赖性提供了一个清晰和逻辑的观点。作为对情绪疲惫影响的“发起者”，个人存在一些外部因素他对环境施加压力，对裁判进行语言或身体攻击，他会怀疑承受这种压力是否值得。这种情绪疲惫状态会影响你执行活动 (H1) 的效果。最后，低效率会产生更高层次的消极和 (H3)，从而由暴力和环境影响推动的效率永久下降的恶性循环。

自我怀疑是最能预测情绪低落的因素 (p=0.56)，它们也直接影响环境 (p=0.11)，并通过言语和身体攻击间接影响 (p=0.15 和 p=0.14)。它还直接影响言语和身体攻击对职业效能的影响 (p=0.14)，并通过自我怀疑间接影响 (p=0.15 和 p=0.56)。

此外，情绪疲劳直接影响职业效率 ($\beta = -0.15$)，预期系数为负系数 (疲劳越高，效率越低)。其余的因素只是间接地影响了专业人员的效率。最后强调了职业效率与自我怀疑之间的关系 ($\beta = -0.17$)，它结束了导致低效率螺旋式增长的“恶性循环”。

该模型的优度指标如表 9 所示，除取高值 (0.337) 的 RMR 指标外，均处于良好的拟合区间)。这个指标对模型中涉及的每个变量所采用的值范围的差异很敏感，在我们的情况下，有相当大的差异 (例如，自我怀疑因素的范围为 18 分，而专业效率为 11 分)。

Fit Index Name	Model Values	Good Fit	Acceptable Fit
Chi-squared (x2)	2.224	$0 \leq x^2 \leq 2df = 6$	$2df < x^2 \leq 3df = 9$
p-value	0.527	$0.05 < p \leq 1.00$	$0.01 < p \leq 0.50$
df = gr. Freedom	3		
RMSEA	0	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 < RMSEA \leq 0.08$
RMR	0.337	$0 \leq RMR \leq 0.08$	$0.08 < RMR \leq 0.10$
NFI	0.983	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI < 0.95$
CFI	0.999	$0.97 \leq CFI \leq 1.00$	$0.95 \leq CFI < 0.97$
GFI	0.996	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$
AGFI	0.978	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI < 0.90$

表 9. 与最终路径模型相关的模型调整率

缩写：df=自由度。RMSEA=近似的均方根误差。RMR=根平均值。NFI=规范拟合指数。CFI=比较拟合指数。GFI=拟合指数的良好性。AGFI=调整拟合指数的良好性。

论述

本研究的目的是检验和实证证明环境和暴力是否影响基层足球裁判员的职业倦怠。为此，设计了一种由五组项目组成的工具，其中三组与 Maslach 问卷的因素 (情绪低落、自我怀疑和职业有效性) 有关，两组代表环境和身体和语言攻击的心理社会变量的影响。

通过探索性研究 (EFA) 和验证性分析 (CFA) 实现了五种研究项目的可靠性和有效性。本研究发现的内部一致性超过了 0.70 的值，即内部一致性最大的情绪

疲劳尺度（系数 $\omega=0.91$ ），与之前在葡萄牙职业足球裁判样本中获得的结果相同。

所得到的结果证明了假设理论模型中包含的每个范围的结构，根据作者进行的原始研究，在三个因素中支持了MBI-GS的结构。但是，已检查此中有一些项目不完全符合MBI-GS结构。

本研究强调，环境可以围绕基层足球比赛的环境（冲突的球员；与著名或有影响力的球队的比赛；比赛的电视转播），以及对裁判的侮辱性语言和身体攻击程度（观众、球员或教练的不尊重；身体攻击）增加了情绪疲惫和消极状态的因素，从而降低了裁判的能力。这些都是影响疲劳整合表现因素。

之前的调查显示，体育裁判是体育中最有压力的人之一。无论裁判在哪个联赛中担任裁判，裁判都根据他们的职能有共同的方面。裁判工作很复杂，甚至会变得有压力，不仅是因为很难在短时间内做出决定和保持秩序，而且还因为面临来自观众、球员和教练的批评和压力。长期压力可能导致负面的心理和身体影响，如工作压力和疲劳综合表现，影响工作满意度、职业承诺和甚至会放弃执法。

在本研究的样本中，应该注意的是，23至24岁的裁判员（与青年球员的平均年龄相一致）是那些在除有效性意义外的所有因素中具有最高价值的人，因此是最容易倦怠的群体。在基层足球裁判员的情况下，上述因素加上缺乏支持，因为在大多数比赛中是单独的（没有助理裁判员），缺乏经验、支持和心理支援，这会增加职业倦怠的水平。这一点与早期研究的结果一致，报告说，年轻的年龄和较少的经验，如本样本中的裁判员，与更高水平的倦怠有关。

相反，对于样本中最年轻的裁判员（14至18岁），在口头或身体攻击、环境影响手段和效力（ $=29.91$ ）方面的价值较低，这意味着尽管他们缺乏经验，但认为他们的工作是正确和重要的，在下一个阶段（19至20岁）经历了相当大的下降（有效性 $=26.72$ ）。这一结果与上述调查结果不符。一种可能的解释可能与所选择的样本类型有关，因为这些是学生和非常年轻的基层足球裁判员，而先前的研究集中在职业联赛裁判员上。这个样本组的低倦怠水平可能与他们的执法生涯开始时的动机有关，以一种非专业的方式，对体育抱有很高的期望和热情，希望获得一些经验，以便能够执法到更高水平的联赛、社会关系、旅行、乐趣和一些收入。

一方面，情绪疲惫和疗效（H1）之间存在明显的相反关系。这一发现与[41]的上述发现一致，强调这是唯一造成其他影响的直接、引导的原因。

另一方面，它证实了裁判所遭受的身体和语言攻击程度与他们的情感疲惫和（H2）之间自我怀疑的直接关系。取得的结果将与之前在理论框架中引用的研究一致，在理论框架中，很明显，球迷对球队和球员的偏好会产生更多的攻击，同时都会对裁判的情绪产生负面影响，产生疲惫和压力。攻击性和自我怀疑都影响情绪疲惫，这是本研究的有力证明，显示了自我怀疑与情绪疲惫之间的强烈关系（回归系数 $=0.56$ ），攻击性与情绪疲惫之间的关系较弱（回归系数 $=0.14$ ）。

最后，我们证实，对低效率的自我感知会导致降级、不安全和对专业活动的有效性的怀疑，即自我怀疑（H3）。取得的证实是符合之前其他研究人员，声称言语攻击可能迫使裁判质疑他是否做出了正确的决定，这可能不利对他的职业，可能会导致不满和失去对他的工作的热情。

本研究强调的一个贡献是，经验证据表明存在着一种“恶性循环”，这种循环是由三

种关系的结合所提供的>“消极情绪>职业效率、自我怀疑和情绪低落”，而

言语或身体上的攻击和环境的影响是启动和加速这一循环的最初原因。

结论

环境，特别是在某些场合对某些球员、观众或被认为对他们具有侵略性的场地的紧张，是一个关键方面。因此，裁判应该获得所有可能提高他表现的方面的信息、训练和建议。这些技能包括心理技能，如专注、信任、决策、领导、人际沟通风格和情绪控制。

这些心理能力需要具体的准备，今天很少有裁判员对此给予足够的关注。因此，从实际的角度来看，实施两项干预建议非常重要：为这一群体制定培训方案，旨在加强个人策略，以应对障碍和心理技能，有助于减少环境对比赛准备的影响；以及实施减少体育暴力的教育和社会意识项目，特别是对裁判集体，包括可能的制裁。

在研究的局限性中，值得强调的是使用的偶然或非概率样本的类型（由志愿者参与者组成，有 49% 的总体响应），这使得很难概括结果。同样，一些变量也被排除在外，因为已经确定参与的裁判可能没有正确地理解一些问题，以及自我怀疑的变量非常接近枯竭变量。

另一方面，这些结果可以导致未来研究的进展，评估 MBI-GS 环境与不同程度的压力（第一部门与其他低级别联赛），以及需要从其他地方裁判委员会获得更多的数据，将这些结果推广到整个基层足球裁判中。

捷克足球裁判的可持续创新

Sustainable Innovation in Football Referee Training in Czech Republic

原作者: Kun Ai, Racek Oldrich, Hai Tan and Peng Xu

译者: 张小清 研究生院 19 级

摘要:

近年来, 职业足球的特点是随之提高的是比赛的速度和复杂性。由此可见, 足球裁判也需要提高自身技能和业务水平, 以跟上球员的步伐, 并在各种有争议的情况下做出合理适当的回应。这项工作旨在提高足球裁判员的年度周期身体素质 and 活动表现能力。大多数裁判喜欢这种比赛方法。足球裁判员或助理裁判员在比赛中, 身体活动类似于跑者/运动员。在国际比赛中, 裁判员的表现要比助理裁判员更为激烈。这种情况接近极端, 其特征是由比赛的持续时间所决定的身体运动负荷。本研究建议将田径运动运用于足球裁判员的综合可持续训练。结果表明, 以运动为基础的训练显著提高了足球裁判员的运动能力。

关键词: 足球裁判员; 助理裁判员; 心率; 体育活动

引言

足球是我们这个时代最受欢迎的集体运动项目之一。足球有一个显著的特点, 即不分种族和年龄, 男女老少皆宜。在足球这项运动中, 无性别歧视: 女足在世界上也是很知名和受欢迎的。因此, 足球是很民主的, 它有职业队和业余球队之分。足球队在世界各地拥有数百万强大的球迷军团, 他们被球员、裁判员和专业技战术的动态化动作所吸引。通常这些动作和技巧的执行速度是普通人无法企及的, 其结果也是难以预测的。

近来, 职业足球比赛的特点是所提高的比赛速度和复杂性。由此可见, 足球裁判员也需要提高自身的技能和业务水平, 以跟上球员的步伐, 并在各种有争议的情况下做出适当的回应。裁判员必须与球员的互动保持好最佳距离, 以便更好地根据比赛情况做出适宜、合理的判罚。这就要求裁判员在做出判罚时, 要有一个良好的视角并处于正确的位置点。此外, 良好的身体素质是必要的。裁判员缺乏充分准备通常会导致在比赛中发生误判。

众所周知, 裁判员经常在每半场结束或最后几分钟时会犯错。原因首先是, 身体达到疲劳状态, 疲劳程度增加就会使得其自身的警觉性有所降低, 且注意力也无法像比赛开始时那样集中。由于身体疲劳, 裁判员在有争议的情况下所做出的判罚速度也会变慢。

考虑到裁判员职业的重要性, 近年来进行了大量研究。它们致力于不同的领域, 例如: (1) 开始部分裁判员的准备过程; (2) 准备过程中基本技能的形成; (3) 准备工作的组织方面; (4) 发展职业裁判所必需的心理-生理机能。

有一部分研究人员关注的是裁判员的心理活动。少数研究致力于裁判员准备活动的基本组成部分: 体育活动。然而, 没有关于裁判员年度培训周期的工作,

这表明该项研究的相关性和必要性。

包括足球裁判员在内的运动员活动是在三重符合的条件下进行的：教育、体能和竞争。为了抵御后者，需要有强烈的意志力。只有通过持续学习来表达动机，这样的努力才有可能实现。可持续培训包括对足球裁判的一系列培训活动。这样的训练可以是使裁判员拥有与专业水平相适应的良好身体素质。这种持续培训需要长期执行，才能取得较为明显的专业成果。

捷克共和国有自己的球队（例如体育局累不斯巴达，维多利亚等），经常参加各种足球比赛。他们中的一些人在捷克共和国锦标赛、捷克杯和捷克超级杯中获得了第一名。在很大程度上，裁判的工作质量决定了球队的效率。捷克共和国也没有关于裁判员可持续培训的专门研究，这也决定了这项研究的相关性。

大多数与足球裁判职业活动相关的问题都没有得到充分研究，特别是对裁判员及助理裁判员在赛场上其身体活动能力的研究。关于裁判员的基本训练，如体能标准、体力活动、比赛过程中裁判员所要承受的身体运动负荷等，资料甚少。

这些都说明了足球比赛中裁判员身体活动缺乏系统信息。现有数据并不能反映足球裁判职业的具体情况。然而，足球场上有各种不断变化的情况，因此有必要确定一名裁判的某种心理和生理素质。现有的标准反映了比赛所需的身体素质条件。有必要对裁判员的体育活动制定专门的标准。

田径是各种运动项目中运动员可持续训练的通用工具。它用于铁人三项、花样滑冰、定向越野和其他运动。对于足球裁判来说，体育运动提供了一套训练体系，但并没有科学依据证明其应用的有效性。因此，这个问题仍然很重要。要把田径运动纳入裁判员的体能训练计划之中，就必须考虑到裁判员在比赛场上的运动表现。运动员的训练提高了自身身体素质，并对裁判质量产生了积极影响。然而，有组织、科学、全面地讲田径运动纳入足球裁判训练体系是有必要的。目前还没有类似体系，这就决定了进行这项研究的必要性。本研究旨在根据目标和目的，科学合理地实施运动员训练计划作为裁判员训练的强制性组成部分。此外，作者还研究了体育训练对裁判员身体素质的影响，并与未接受体育训练的对照组进行了比较。裁判员的训练方法应针对提高其体能和业务水平，因为各种体育运动都是多载体、多因素的活动。

田径运动的目的是在不影响他们职业活动的同时，提高裁判员的身体素质。此外，体能较好的裁判员（在训练中所收获的运动素质）能做出更为准确的判罚，他们会在正确的时间处于具有良好视角的位置上，在足球场上的跑动更为迅速、及时。

这项工作的目的是在年度周期内提高裁判员的身体素质和活动表现。在本案例中，研究对象是足球裁判员的训练过程，而主要进行的是对足球裁判的训练内容进行研究。作者提出了一个假设，足球裁判员身体素质水平的提高是基于以下几点：

- (1) 与裁判员比赛活动相适应的竞技手段；
- (2) 身体活动水平的标准；
- (3) 与裁判员自身水平相对应；
- (4) 根据足球裁判员的技术水平，为其制定可持续培训计划。

根据研究目的，笔者设置了以下任务：

- 1、确定不同技术水平裁判员体能训练的主要参数；
- 2、作者所制定的裁判员训练方法在实践中的应用情况。

在实践方面，提出方法反映了体育运动的相关性，足球裁判的比赛活动。

该方法的使用将提高足球裁判员的身体素质,使他们能够在比赛中对有争议的情况做出充分和快速反应。所制定的训练计划是一套健全的解决方案,代表了研究的结果。本研究以耐力运动员的运动和体能训练方法为基础。此外,在提出的方法中,作者使用各种情景练习结合田径(模拟比赛中的情况)。这些训练包含了足球裁判职业活动的要素,使其心理和生理得到全面发展。该方法旨在提高各个级别的足球裁判从事职业活动所必需的身体素质。这项技术的主要思想是在每年的训练周期中为足球裁判开发一个训练过程程序。负荷计划使用体育运动,并考虑到体育活动的特点。

在制订该方法的第一阶段,已决定执行下列各项:

- (1) 监测各个级别和专业足球裁判的体育活动;
- (2) 分析各级别足球比赛的日程计划;
- (3) 研究裁判员的体能训练现状;
- (4) 研究耐力跑运动员的现代训练技术。

在实施该训练方法的第二阶段,将一年的训练周期划分为不同的时期,并开发了与体育活动的结合。即把年度宏观循环划分为周期和阶段,建立中、微观循环结构,确定负荷的大小和类型。发展方法的第三阶段是关于它的实际应用,监测预期结果,修正和测试。为确定足球裁判的身体素质水平,制定了一套特殊的情境控制标准。

在执法过程中,监测各个级别裁判员的身体活动。由此,确定了足球裁判的体育活动特征,并根据比赛水平确定了对身体素质水平的要求。本研究将体育运动理解为一种通常用于提高身体素质的活动。与足球运动员的训练计划相比,裁判员的体能计划缺乏科学、有充分根据的运动成分。因此,为裁判员制定具有运动成分的体育训练计划是一项相关的任务。本研究利用运动训练的要素来改善足球裁判员的体能训练方案,并在实际设置中证明所产生的方案设计的合理性。

研究工具和方法

研究设计和样本

2018年,作者对41名足球裁判员进行了调查。这些研究是匿名进行的,所有参与者都同意进行实验。这项调查是在布拉格(捷克共和国)境内进行的。作者的目的是根据裁判员的级别来确定身体素质水平。作者还想从这个角度来确定推荐人最重要的专业素质。此外,作者还进行了实际观察,以确定裁判员在足球运动中的身体活动特征。与此同时,作者参加了可持续性培训,并对其进行了评价。对捷克足球裁判协会(捷克共和国)的裁判进行了观察,一共有15场实验比赛的裁判员参加。

根据所采用研究方法,被试者被分为两个组。第一组有20人,第二组有21人。受试者为男性,年龄差异无统计学意义(平均 25 ± 2.3 岁)。第一组包括初级裁判员(12人)和参加专业水平足球比赛的裁判(8人)。第二组(对照组)由11名初级裁判员和10名职业裁判组成。为了保证小组的一致性,裁判员的选择是通过测试进行的。测试是训练的初始水平,如方法部分所述。因此,第一组裁判员从事的是拟议的田径适应训练计划,第二组(控制组)从事的是常规计划,无田径元素。

实验

为了识别不同技能水平裁判员的身体负荷程度,我们使用运动手表(带有全球定位系统(GPS)的PolarM400和心率传感器)测量生理指标和身体活动。对以下参数进行评估:

- (1) 裁判员在比赛场上的移动方法;
- (2) 移动路线(单位:米);
- (3) 不同速度下的移动距离(米每秒,米/秒)。

心率作为身体负荷(每分钟心跳)的指标进行评估。对于整个匹配和分开的两部分,参数都是固定的。这更准确地表明了研究参数之间的关系。对于运动路线,估计了总持续时间,以及不同的运动速度范围。不同范围的心率以总匹配时间的百分比(%)表示。根据比赛水平的不同,还对身体负荷水平(心率等)进行了单独的比较评估。

运动手表心率传感器的误差不超过1%,GPS传感器的误差也不超过2%。

同时还检查了裁判员的身体健康水平。为了做到这一点,作者使用Yo-Yo测试和间歇测试,然后确定以下参数:心率,以及裁判员的距离(以米为单位)。测试在一个人造草皮足球场进行,赛前热身必须进行半小时。在足球比赛中使用Yo-Yo测试。有两种测试类型:(1)定期间歇Yo-Yo耐力测试;(2)Yo-Yo恢复测试。在常规的Yo-Yo测试中,运动员进行折返跑,并在折返之间进行短时间的恢复。通常的Yo-Yo测试是为了评估运动员在完成了大量耐力训练后,进行长时间可变训练的能力(在这项测试中,运动员在两次折返之间有5秒的休息时间)。Yo-Yo间歇恢复测试的目的是确定运动员紧张状态中的恢复能力。在这个测试中,速度高于耐力测试,休息间隔为10秒。

为了证明实验组裁判员在田径应用方法上的差异,我们还采用Yo-Yo测试法。该方法由实验组裁判员在训练开始和结束时采用田径法进行。这些裁判员进行了6次40米距离的最高速度跑,以及Yo-Yo测试。在跑步过程中,每个阶段(第一次到第6次重复)之间的休息时间不超过1分钟。起跑时,助跑是从起跑线1.5米以内进行的。为了准确性,我们使用了微门系统。在下一步,跑完步后,裁判员进行Yo-Yo测试。测试在从运动负荷恢复8分钟后进行。Yo-Yo测试是在两个标记物之间往返进行的,标记之间的距离是20米。在两个标记之间的每次运行后,恢复时间为10秒。在声音信号的帮助下,设定了不断提高的奔跑速度。如果裁判员在一个信号下没有时间到达第二个标记处两次,则视为跑完全程。因此,测试结果减少到通过的重复次数或以米为单位的距离。为了统一数据,测试是在一个人造草皮足球场进行,所有参与者都穿着同样的鞋子,要求身体热身时间是半小时。

通过对实验组裁判员的初试和终测结果进行比较,得出田径运动方法应用效果的优劣结论。此外,在研究阶段的开始和结束时,也对在训练中没有采用训练方法的裁判员进行了类似测试。

这项研究是基于一个连续的实验,旨在通过比较裁判员的体能训练在影响方面是否具有运动成分来证明或否定一个假设。检测同一组裁判员的差异。所有的测量都是在训练期间进行的,并显示了裁判的进展情况。

数据分析

数据采用Past v 3.0程序进行统计分析。Past v 3.0程序是一个统计分析软件包,允许一个计算各种统计值:差异的显著性,平均数和误差的平均数,和相关值(若有的话)。属性的正态分布决定了数理统计参数方法的选择。表格给

出了平均值和平均误差。参数间的差异采用独立样本的 Fisher 精确检验来确定。 $P \leq 0.05$ 时，差异显著。

研究结果

调查与教学实验

根据的回答将其分为两组：

(a) 65%的裁判员曾参加过各级别足球比赛，从小学（儿童及青年队）到职业足球比赛；

(b) 35%的是没有足球训练经验的裁判，他们从其他运动改为从事足球运动。

第一组裁判员的大部分工作在儿童和青少年队（70%），其他的工作在非专业组的成人队（25%）。第一组还包括来自职业足球俱乐部的裁判。第二组的裁判在转到足球之前都是从事其他运动的。

在处理结果时，各组之间存在显著差异（图 1）。第一组裁判员高度评价了他们在训练和比赛中的能力和经验、身体素质水平和身体负荷承受能力。与第二组相比，他们受伤的比例也更低。

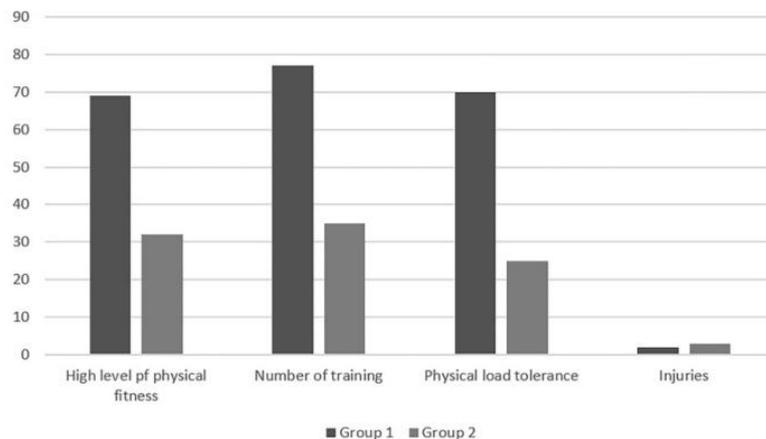


Figure 1. Referee survey results in the first and second groups as a %.

经验丰富的裁判员在前三项指标上有显著差异（ $P \leq 0.05$ ）（组 1）。经验较少的裁判员在受伤概率上有轻微差异（ $P \leq 0.05$ ）。

图 2A 显示了足球裁判重要的身体特征。

对于第一批经验丰富的裁判来说，耐力指标更为重要。至于其他指标（速度、灵敏和力量），各组之间并无显著差异。第二组的受试者通过分配最小的重要性来评估灵活性。对于这些受试者来说，灵活性的重要性是第一组受访者的三倍（ $P \leq 0.05$ ）。在比赛中，裁判员必须保持身体健康，进行体力活动，并专注完成任务。

同时，第一类成分是异质的。它包括不同经验水平的足球裁判。这影响了他们的培训系统（图 2B）。一级裁判和国际足联的裁判训练时间是低级裁判的两倍（ $P \leq 0.05$ ）。他们在培训期间使用培训系统的次数增加了 8 倍（ $P \leq 0.05$ ），向培训师寻求帮助和建议的次数增加了 7 倍（ $P \leq 0.05$ ）。第二类裁判员花更多时间作为球队的一员踢球，许多人进行自我训练。因此，即使是第一组的裁判员也没有培训制度或定期培训。

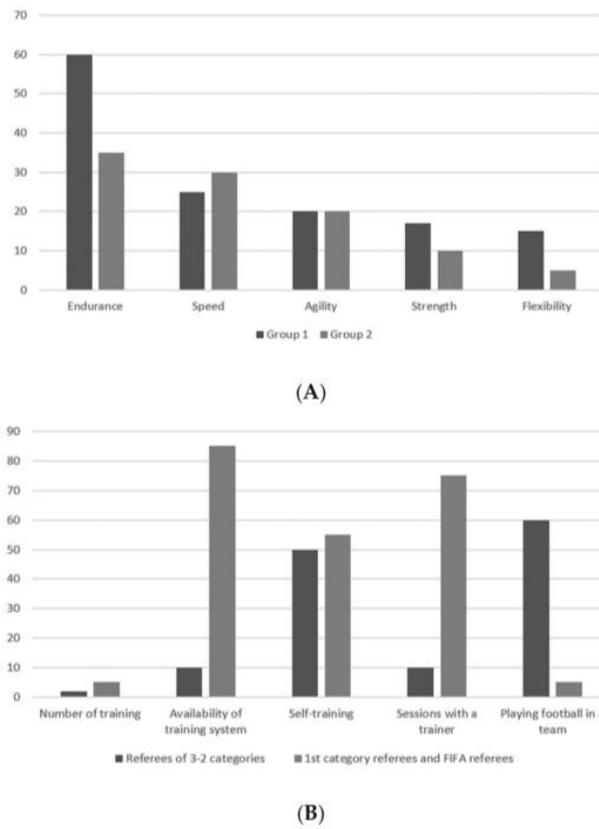


Figure 2. (A) Survey results in groups 1 and 2 as a %. (B) Survey results in group 1 as a %.

The results of the pedagogical experiment show that referees prefer specific training methods (Figure 3).

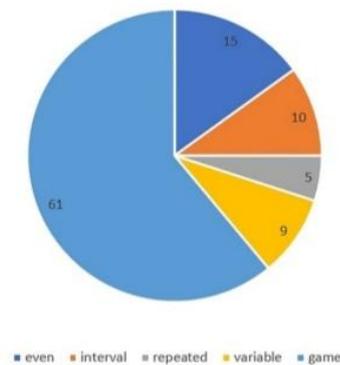


Figure 3. Referees' football training methods used in the experiment.

大多数裁判喜欢比赛方法，均匀法，间歇法和变量法的流行程度是一般方法的4倍 ($P \leq 0.05$)。重复方法占列表的最底位，它的受欢迎程度是游戏方法的12倍 ($P \leq 0.05$)。

实验数据

作者记录了裁判员在比赛期间的体育活动类型：步行、不同运动强度的跑步、回避步行、倒退跑。根据裁判员的能力和比赛情况，体育活动的类型也有所不同。在较低水平的比赛和较低级别裁判的比赛中，步行是主要的运动活动。这适用于裁判员和他的助理裁判员。根据每位裁判员的个人素质和比赛情况，使用侧滑步

和倒退步。

城市冠军赛提高了裁判员及其助理裁判员的最低体育活动要求（表 1）。这类比赛通常涉及级别较低的裁判员，但也可能有较高资历的裁判员。

Table 1. Motor activity of referees and their assistants in the Prague city championship.

Average Motor Activity Per Game		Referee	Assistant
		6988 ± 347	2957 ± 198
Speed m/s	0.01-2.5	3245 ± 256	1403 ± 109
	2.5-3.0	2654 ± 341	1117 ± 124
	3.0-4.5	851 ± 99	334 ± 48
	4.5-5.0	141 ± 29	69 ± 15
	>5.0	97 ± 17	34 ± 10

城市级别的比赛特点是身体活动强度小。运动员大多以 0.01-2.5 米/秒的速度移动，有时高达 3 米/秒。主裁的移动速度是助理裁判员的 2 倍 ($P \leq 0.05$)。这种差异与各种体育活动有关 ($P \leq 0.05$)。速度在区域锦标赛中增长（表 2）。在城市级别的比赛中，移动速度以 3 米/秒或更低的速度占优势。然而，裁判员和助理裁判员之间的差异超过了两倍 ($0 \leq 0.05$)。

Table 2. Motor activity of referees and their assistants in a regional championship.

Average Motor Activity Per Game		Referee	Assistant
		7536 ± 345	3140 ± 199
Speed m/s	0.01-2.5	3477 ± 231	1305 ± 131
	2.5-3.0	2876 ± 287	1372 ± 151
	3.0-4.5	921 ± 117	357 ± 59
	4.5-5.0	153 ± 27	75 ± 18
	>5.0	109 ± 23	30 ± 13

在国际比赛中，裁判员及其助理的运动速度甚至更高（表 3）。但在国际、地区和城市比赛中，裁判员与助理的运动活动存在显著差异 ($P \leq 0.05$)。

Table 3. Motor activity of referees and their assistants in international championship.

Average Motor Activity Per Game		Referee	Assistant
		9998 ± 465	3705 ± 281
Speed m/s	0.01-2.5	4215 ± 261	1356 ± 137
	2.5-3.0	3701 ± 245	1687 ± 167
	3.0-4.5	1692 ± 102	522 ± 56
	4.5-5.0	203 ± 34	97 ± 14
	>5.0	187 ± 28	43 ± 11

Table 4. Different heart rates for referees and their assistants in matches of different levels, %.

Heart Rate, Category, Beats Per Minute	City-Level Championship		Region-Level Championship		International Championship	
	Referee	Assistant	Referee	Assistant	Referee	Assistant
<110	9	10	6	11	3	7
111-130	33	56	29	50	21	43
131-150	32	25	34	29	37	35
151-170	23	6	26	7	33	10
171-180	2	2	4	2	4	3
>180	1	<1	<1	<1	<1	<1

因此,在国际水平的比赛中,裁判员和他们的助理必须满足更高的身体素质要求。裁判员与助理裁判员的差距增加了 2.5 倍以上,特别是当移动速度大于 5 米/秒(增加 4 倍, $P \leq 0.05$)和小于 2.5 米/秒(增加 2.6 倍, $P \leq 0.05$)时。因此,裁判员和他们的助理裁判在国际比赛中比城市和区域锦标赛快 30%。

足球裁判的身体必须承受巨大的生理负荷,以克服长距离和急剧的速度变化,特别是该水平的运动员心率有增加的趋势(表 4)。

当考虑到城市级、区域级和国际竞争时,可能会注意到显著差异。例如,心率每分钟 <110 次的裁判比例下降了 3% ($p \leq 0.05$),而他们的助手却没有表现出类似的趋势。上表数据显示,裁判员心率 130 次以上下降 12%,助理裁判员下降 13% ($p \leq 0.05$)。这表明,裁判和他们的助理都经历了心率增加的冠军水平越高。与地区和城市比赛相比,国际比赛中每分钟心率 131-150 次的裁判比例增加了 5%。相比之下,助理裁判的比例增长得更明显,增长了 10%。由此可以得出,对于助理,心率 131-150 的变化比裁判 ($p \leq 0.05$) 更显著(最多 2 倍)。

心率为 151-170 的国际足球裁判员及其助理表现出相反趋势:裁判员所占比例增加了 10% ($p \leq 0.05$),助理所占比例仅增加了 4%。显然,在这场国际比赛中,助理裁判的心率在 131-150 之间,而裁判的心率在 151-170 之间。在 $\text{bpm} \geq 171$ 的地区,变化不显著:裁判员比例增加了两倍,从城市和区域锦标赛的 2% 增加到国际锦标赛的 4% (表 4, $p \leq 0.05$)。这表明存在一个生理阈值,超过这个阈值就无法检测到心率的有效变化。因此,与助理裁判相比,裁判表现出更强的耐力。

总而言之,与助理裁判相比,裁判的工作更紧张,特别是在国际锦标赛上。在国际比赛中,裁判所处的环境接近极端,其特点是身体负荷增加。作者发现在整个实验过程中(实验组)足球裁判身体素质的提高。毫无疑问,提出的训练方法与运动成分,使裁判员获得最佳的身体素质,并在各种级别的比赛中有效地表现。总而言之,比赛水平越高,裁判的表现就越好。同样,裁判的经验越丰富,结果就越好。

实验组裁判员的测试结果显示,与初始测试相比,最终测试的结果有显著提高(表 5)。

Table 5. The average results of the initial and final tests in 6 repetitions of running at a distance of 40 m and Yo-Yo tests among referees from the experimental and control groups.

Start of experiment, control group, in seconds	5.61 ± 0.02 *
Start of experiment, experimental group, in seconds	5.60 ± 0.02 *
End of experiment, control group, in seconds	5.60 ± 0.02 *
End of experiment, experimental group, in seconds	5.45 ± 0.03 *
Yo-Yo test, start of experiment, control group, in meters	1492 ± 66 **
Yo-Yo test, start of experiment, experimental group, in meters	1487 ± 64 **
Yo-Yo test, end of experiment, control group, meters	1490 ± 65 **
Yo-Yo test, end of experiment, experimental group, in meters	1755 ± 69 **

Notes. * differences are significant at $p \leq 0.05$ between the results of running in the experimental group at the end of the study and the rest of the results; ** similarly for Yo-Yo tests.

因此,观察到实验组的最终结果与其他所有结果之间的差异。在对照组中,跑步和 Yo-Yo 测试的结果在实验开始和结束之间没有明显的变化,而实验组有明显的进步。这说明了采用田径运动方法对足球裁判员进行训练的结果有效。

讨论

调查足球裁判在比赛期间在球场上的表现有多种方法。最近,除了标准方法外,用计算机模拟游比赛过程。

足球裁判或裁判助理在比赛中,身体活动类似于跑步者/运动员。足球裁判每场比赛的平均距离为8-10公里。与此同时,心率也会根据特定游戏环境中的运动强度而发生变化。足球裁判的身体承受着巨大的压力,无论是身体上还是心理上。除了运动,持续的警觉性是必要的充分裁判。足球裁判的生理负荷主要是有氧负荷。随着它的上升(即在国际比赛中),有氧运动的持续时间延长。

在现代现实中,体育运动的集合被用于各种运动中(例如,定向越野和铁人三项)。这种适应的原因在于能够为运动员提供训练手段的可获得性。这些运动员就包括足球裁判。

如今,许多运动员采用系统的可持续训练,其中包括一套训练工具和方法。足球裁判的训练也需要综合、系统的方法。这些不同的方法需要科学地系统化。在足球裁判的情况下,一个单独的方法是必要的,将考虑到物理参数和能力。对于裁判员来说,间歇训练和持续训练都是合适的。连续训练以不同的速度进行,甚至是不同的练习。间隔或重复方法包括休息周期。

每年的裁判员培训计划可以提供各种不同组合方法的使用。这可能被认为是一种优势。时长较短或较长的培训项目可以分别使用上述每一种培训方法。

对于足球裁判来说,可持续培训规划是最难的方面之一。准备周期的不同阶段包含大量不同的任务。对于最成功的计划和实现高结果,一个人需要有一个竞赛日程的想法。足球裁判工作的特殊性在于,他们通常在一到两周内就能了解即将到来的比赛。因此,足球裁判需要在整个赛季都保持良好的身体素质。对那些参加高水平比赛的人来说尤其重要。所有欧盟国家都有专门为足球裁判提供培训的项目,例如法国、比利时和捷克共和国。在捷克共和国,有一个足球裁判培训和高级培训项目。该计划自2009年开始实施,申请人的年龄应在21至30岁之间。

该项目包括对裁判员的理论和实践训练方法,以及针对不同比赛情况的战术和技术训练方法。这反映了对未来裁判员的教育和对现有裁判员的高级培训采取了综合办法。裁判也在布尔诺大学接受培训,在2011年启动的体育教育和运动项目中,专业的“团队体育裁判”。到目前为止,捷克约有4000名注册裁判员。这种群众性意味着需要进行全面的可持续的培训。本文作者提出的体育方法在这种情况下是最合适的。如本文所示,运动训练显著提高了足球裁判的运动活动水平。数据显示,经验丰富的裁判更看重耐力等素质。这类裁判员在所有级别的比赛中都表现出了最高的成绩。因此,他们的培训体系是最优的。然而,这样的训练系统如果包括定期的田径运动将会带来更大的效果。本研究所提出的方法介绍和结果比较可以在今后的工作中讨论。

结论

第一组的调查结果显示,一级裁判和国际足联裁判员的训练时间是低级裁判的两倍($p \leq 0.05$)。他们在培训期间使用培训系统的次数增加了8倍($p \leq 0.05$),向培训师寻求帮助和建议的次数增加了7倍($p \leq 0.05$)。第二类裁判员花更多的时间作为球队的一员踢球,许多人从事自我训练。因此,即使是第一组的裁判员也没有培训制度或不定期的培训。在国际比赛中,裁判和他们的助理比城市和地区锦标赛的速度快30%。在国际足球比赛中,助理裁判的心率在131-150次之间,而裁判本身的心率在151-170次之间。与助理裁判相比,裁判的工作更紧张,特

别是在国际锦标赛上。在国际比赛中，裁判所处的环境接近极端，其特点是身体负荷增加。本研究结果可作为设计足球裁判发展计划的框架。可以很清楚地看到，与没有运动成分的训练相比，使用竞技体育的体育训练能使人有更高的身体素质。研究表明，在训练过程中引入一种新的因素，即田径运动，显著提高了成绩。然而，这项新因素的引入虽仅提高了足球裁判的耐力等身体素质的一般指标，但可以作为一种新型训练方法并推荐使用。

美国足球教练员最佳训练课程（四）

Best Practices for Coaching Soccer in the United States

来源:美国足协官网

译者:段林涛 研究生院 19 级

10-14 岁：球技，创造力以及逐渐形成对比赛的见解

专业分级：U10-U12 年龄组

需要考虑如下内容：在这个年龄组别里，比赛是给球员一个检验球技和比赛意识的平台，可以当作一种额外的发展方式，而非一个目标。结果很重要，因为它使得球员在比赛中更具有竞争力。鼓励教练促进足球向这些方向发展：

自由发挥的：

- ◆教练员引导球员，而不是命令球员；
- ◆要求所有球员都要进行进攻和防守的练习，与位置没有关系

U10：3-4 年级

足球对于这个年龄段的孩子们来说是一项有趣的运动，应该鼓励球员参加许多比赛并获得进球，给与更多触球的机会。球与球员的比例应足够小，使得你的所有球员始终参与其中。重点是在快乐的环境中提高球技。这里不应设置积分榜和奖项。

游戏示例：

- ◆游戏形式：可以进行有守门员的 6V6
- ◆游戏时长：2×25 分钟
- ◆换人：自由换人 无限制
- ◆守门员：球员轮流担任比赛的守门员。所有球员在比赛过程中都应该体验不同位置。
- ◆场地尺寸：60 码×40 码
- ◆足球尺寸：四号球
- ◆一些关于这个年龄的思考和想法：

在这个年龄，有些孩子的身体越来越成熟。在你的球队中，存在有一些更高更快的球员，他们的眼手和眼脚协调性比大多数球员要好。你的一些球员也可能在注意力的持久上表现出出色的能力。同时，他们更具有执行力。讲解必须简洁明了，目的性强。要对他们之前所学的内容和技术，在下次训练课上进行复习。无论运动能力如何，都应培养球员，尤其是在狭窄的空间内，控球技术。对于那些更快，更强壮的球员不应鼓励他们运用自身运动能力优势来解决所有问题。随着球员年龄增长，球技提高，运动能力提升，在九岁和十岁时提高对球的熟练度，这将成为提升他们水平的一个至关重要的方式。教练员可以去培养球员根据场上队友的情况或对手的情况思考去做决策和移动的意识。

- ◆一些这个年龄关于胜利和失败的讨论：

比赛是球员发展提高的核心要素。但是，在青少年级别（6 至 12 岁），比

赛的环境不应是以结果为导向的环境。要明白其之间的差异。青少年时期的比赛环境应鼓励球员和教练注重于表现而不是结果（将控球技术和球员创造力作为成功的内在条件和比赛的精神）。结果只是表现的指标之一，在这个年龄段，并不是最重要的指标。

无论大人们是否在场边观看，比赛在孩子们做游戏过程中始终都是存在。在这个年龄段让足球变的有趣并不是意味着取消比赛。比赛应该是积极向上和健康的。进球得分和赢得比赛是足球的基本部分。让孩子们尽情享受这方面的乐趣，这要建立在教练员把其他一些基于技能目标等作为重点。同时，要知道孩子会在你设置的任何训练内容中找到比赛。让他们去比赛。在青少年足球训练中，教练的训练重点和态度通常会决定比赛环境是否健康。

对于这个年龄段的青少年，比赛是提升球员（快乐、球性球感、理解能力和身体素质）水平的重要手段，而不是目标。这种比赛形式对球员来说是一种检验。这一方面来说，比赛中发生的一些不同形式的情景是非常有用的。把注意力放在过程和球员的表现上，而不是过程。但要做好准备，你的球队在这种情况下短期内可能会输掉一些比赛。但是要记住，在这一年龄段带领一支有“组织性”而没有球技的球队取得胜利也是比较容易的事情。将身体素质较成熟的球员放在中场，或要求球员踢“中后场”，或只允许球员在一个位置上训练，可能会带来更多的胜利。但是，这一方法不能有效的教会球员如何去上场比赛或者继续这项运动而做好准备。相反的是，应该在比赛中强调技术性的方法，即使这可能导致短期内失球或输掉比赛。在学习训练的过程中，控球和传球会导致更多的失误。同时，教练可以控制比赛的水平和类型，以确保球员和球队有均等的机会赢得比赛和输掉比赛。在这两种情况下都可以学到宝贵的经验。最后，教练和父母都有责任去处理解决和管理运动员在比赛中出现的问题。

◆应考虑到这些因素：美国足球协会建议应该进行双年龄段的比赛。这使得队员可以与其能力相当的球员同场竞技。不再是以前的那种 10 岁的队伍和 11 岁的队伍，而是两支混合年龄的队伍，每位球员根据自己的能力参加比赛。此外，在 U-14 年龄段之前，各队应参加各自年龄段的比赛。在 U-14 年龄段之后，应允许球队根据比赛水平选择年龄段参赛。

◆训练、比赛、赛季的目标：

这一年龄段的最重要的目的是提升球员的技术水平，同时可以通过教练员的安排在比赛中有更多的队员加入进来。根据队伍的水平，可以把比赛由 3V3 引申到 5V5+2GK。请记住，一旦球员人数超过 5v 5，即使是能力再强的球员也无法发挥出整体的作用。在较少的人数比赛中，训练重点仍然必须放在场上创造 1v 1 或 2v 1 的情形。这些至关重要的情景在球员的比赛生涯中非常常见。球员掌握并且熟练以上情形将对他未来的发展非常的关键。

我听到了什么，我已经忘记了，

我听到和看到了些什么，我只记得一些，

我听了，看了，并提出问题或与别人讨论了些什么，我开始理解，

我听了，看了，讨论了，并且做了，我获得了知识和技能，

我开始教授别人，我就掌握了。

（引自中国的哲学家——孔子）

◆训练：

整个赛季的训练简单化，要求队员训练时集中注意力。为队员提供一些解决简单问题的机会并且创造一些进球得分的机会。保持积极性，给队员提供一些控

球时可以表现自我能力的众多机会，而不是通过结果去评价他们是否努力。比赛最重要的就是有趣以及具有竞争性。提供更多的触球机会给每一个队员，最有趣的就是在比赛中获得进球，这对于进球队员是非常美好的。

对于 8-14 岁的球员应该考虑如下因素：作为教练，你要如何设计你的训练让你的球员做些什么？教练员如何去设计从比赛中提取出来的有组织的训练？

首先，事情简单化。包括设计不应超过三种或四种练习方式。例如，在热身环节可以让队员进行有球热身训练。随后转换到比赛中，便要提出一些要求，或者设置一些挑战让队员去完成（4V4 的比赛中要完成四个进球，4V4 的比赛中不设置守门员，但是只有射门击中横梁才算得分，4V4 的运球比赛，4V4 加一个中场自由人的比赛）。这些比赛形式略有不同，但是区别很明显。但是，比赛中仍保持足球中最重要的部分：进攻，防守，运球，传球，处理好队友和对手间的关系，进球得分。最后，给他们安排实战比赛（3 v 3, 4 v 4, 5 v 5, or 6 v 6 等）——比赛人数根据队员的年龄和能力。在比赛中不用设置太多的困难，但是在训练中口头上对队员进行提醒和强调，并让队员自己去解决训练中遇到的困难。为了保证你的训练能够有效提高队员的水平发展，请考虑以下原则，问题和案例。

◆你的队员是否有足够多的机会去接触球？

◆他们是否有多次进球得分的机会？

◆是否要求他们在足球比赛中运球得分？ 足球比赛包括球，对手，队友，空间，压力，规则，时间和目标

◆你的球员们快乐吗？一般来说，如果你的队员能够把球控在本队脚下，并在比赛中取得进球，他们会从中取得快乐。

有多少球员参与其中？4 v 4 是足球比赛中不丢失任何构成足球比赛成分的最小比赛形式。由于数字的原因，总是有机会进行更深入，更广阔的比赛。队员常常面对的是比赛中的情形。然而，由于比赛人数有限，这将更有利于队员和教练去识别出比赛中的不同情形。4 v 4 比赛的一些变化已经引入。基本的 4 对 4 比赛设置在一个较小的场地上，足以让每个球员都参与其中，但又足够的空间，可以为球员提供空间，让他成功地接控球。比赛场地内有一个球和两个小球门，每个球门线上各一个。教练选择鼓励在比赛中形成更多足球的元素，这将使得比赛更为精彩。然而，4 对 4 的作用在于，即使教练很少参与甚至没有参与，这些小型比赛也为球员提供了无数宝贵的足球课。增加球员并相应地增加场地空间将不但增加了球员的选择，又提出了新的挑战。

◆场地的尺寸有多大？球员们能否在比赛中或训练中保持与彼此之间的联系沟通？场地的大小是否适合你的训练工作？同样的场地应该足够小到每一位球员都可以参与其中，但也应该足够大使得球员可以有空间去成功的拿球。你可能会发现你第一次的设置的场地并不适合训练需要，它可能会很小导致孩子们没有办法跑起来，或者它可能太大，以至于比赛只是在两到三名球员间进行，而其他队员在远处旁观。继续去尝试改变场地的大小，直到你觉得合适之后。对于教练来说，也和对球员一样，学习是通过反复试验而形成的。

◆是否训练有足够的球和球门，使得球员有足够的触球机会和射门得分的机会？继续去调整和实验：增加球的数量和移动球门位置等、扩大或减小场地的区域，有利于去形成你所需要的训练条件。例如，你的训练是为了给球员创造更多带球跑的机会，但在实际训练中会出现一些情况，由于天赋各有差异，球只在个别几个球员脚下控制，与其告诉他们，他们不应该传给天赋异禀的队友，不如给他们增加更多的球甚至更多的球门，这样更多的球员就能形成你所要训练的场

景。不用担心训练看起来有些混乱，或者很难获得得分。只需关注你的球员是否有重复的机会来带球跑，面对对手并取得进球。如果发生这种情况，则说明你已经成功地增加了球员的足球训练体验。

◆你的训练时长是多久？球员们是否可以始终保持他们的注意力和训练纪律？如果没有，及时进行调整。在队员不在训练状态时，教练员可以让队员们进行一个简短的补水，这样使你有机会进行调整训练安排，或直接进行下一个训练内容。也许训练本身没有问题。对于十岁年龄段的球队来说，这只是一个短暂的阶段。不要与训练产生冲突，明智的利用休息间歇时间，保持思维活跃并时刻警惕队员出现注意力下降的情况。

◆你的练习时长是多久？你的队员是否期望去完成时间更久的练习，或者在你的练习进行到二十分钟左右的时候队员就不想再进行下去了？尽可能的使你的练习变得有趣起来。这意味着队员把注意力大都放在足球上，必要时进行补水间歇，少进行指导或不指导。很多时候，球员对训练没有兴趣才是问题的关键所在。请记住，年轻球员的注意力保持时长比成人短；不要像对待成年人一样对待他们。对于六岁和七岁的孩子来说，四十五分钟已经是一段很长的时间了，可以有序组织他们练习踢足球。一小时到七十五分钟最适合十二岁以下的队员。时间如果再长一些，你所布置的训练将是你的队员和你都无法认真去承受的时长。

◆训练时长，训练中足球和球员的配比：小年龄段球员

训练应该由不超过 60 分钟的结构化成人指导训练，外加 30 分钟自由踢球或自我展示和自我提升的比赛。

◆训练中应该安排的内容简述：

多让队员通过参加 3V3 或 5V5 的小场地比赛（一次持续不超过 10 或 15 分钟）来体验足球。较少的球员数量让队员在 1V1 或 2V1 的特定场景下进行练习，同时仍可以享受足球比赛的乐趣和感觉。在时间进行限制为队员提供了一定数量的不间断比赛，同时还让队员在 10 分钟休息后重新聚焦比赛。在这个年龄段，队员通常通过参加比赛或活动，以帮助他们学会何时将球传向边路、何时回传。他们也开始欣赏和学会熟练的享受比赛。

战术教学法

Teaching Technique Tactically

作者: Mark Nicole

译者: 苏鑫 研究生院 20 级

大多数人都同意现代比赛的发展趋势,即进攻速度的提高,双方的快速转换,以及在更少的时间内更少的空间中高效比赛的压力。因此,作为个人和集体,人们对运动员的能力要求更高。这些级别当然是技术性和战术性的,在心理上和身体上都要求极高。青年培训课程现在必须包含少量专门的技术教学,为这一现象做准备。没有增加难度和压力的“钻”技术是短视的。所教的必须是与比赛有关的影响一个更全面的人才发展的年轻球员。这并不是说在移动游戏之外单独练习一种特定技术会适得其反。这种训练当然是必要的,但应尽快使之更加现实。

所面临的挑战

现在的挑战是如何有效地呈现、演示和教授“高级技术培训”主题,并将游戏的其他方面融入其中。为了取得成功,训练必须对运动员有激励作用,对教练员有管理作用,并且与比赛相关。例如,一些基本的概念必须同时传授,比如抬头向前传球,用脚背击球。技术能力成为一种后天获得的技能,使球员能够更有效地解决战术足球问题,这反过来将在一定程度上减轻发展中球员面临的心理负担。个人的自信和对球的沉着会体现为团队的集体凝聚力。在这个循环中,球员将继续在一个自我指导、教练指导球员的环境中相互影响。这促进了团队结构中的人员增长,增加了个人作为足球运动员充分发挥潜力的可能性。随着时间的推移,这种文化成为了公认的规范,每个球员都从这种结合体验中受益匪浅。这里的信息是训练必须结合技术和战术两个重点领域,相互协调。如果结构正确,这种愿景可以在早期提供给球员。

小型战术游戏

为了形成这种思维模式,我们必须明确两种常用术语和方法的区别,即“战术”和“小游戏”。团队战术是指在球场上特定的情况和地点,集体的集体进攻和防守的框架。直接对抗反击球队的耐心是一个恰当的例子。这一层次的这种知识应该尽可能简短地讨论和演示,以便在几个一般指导方针内引导团队操作,为更重要的个人战术教学奠定基础。在这一阶段,学习理解在边线附近对偶数球员施加压力的问题和解决方法,比理解比赛计划是从防守第三名到进攻第三名再到追逐一个长传球要重要得多。我们必须将学习如何赢得比赛与从小正确地玩游戏区分开来。一款没有特定技术和战术重点的小型侧边游戏将成为一种练习,即为了证明自己的游戏是正确的。如果没有明确易懂的教学主题,我们还能学到什么呢?更直接的方法是利用游戏来激发球员的期望行为,不管是个人还是集体。各种战术元素可以在一个论坛上被识别并呈现出来,为教练员提供教学机会。距离近,人数少,确保所有人都能看到和听到。在训练主题发生的区域中,也有足够的机会重复与比赛相关的解决方案。然后,将所学到的问题与一般的团队协作准则联系起来就变得很重要了。在这个框架中,球员会受到刺激,进而有信心去尝试并参与到问题的替代解决方案中。在进攻中勇于承担风险的意愿是一个有信心应对挑战的球员最好的例子。这些人变得更加自信和成熟,可以自由地尝试新的自学解决方案。

练习设计

所有这些问题的关键就隐藏在训练师的能力中,即设计能够不断教授并利用少量球员去创造可识别的技术和战术主题的课程。建立一个完整的团队对团队训练游戏是目标。这被认为是一项值得的努力,它确实需要所有参与者相当多的时间和耐心。随着时间的推移,许多奖励对老师来说将变得显而易见,享受这些奖励所需的任务将远远超过体验的乐趣。以下教运球战术扭转的例子只是上述训练概念的一个例子。在本系列文章中,我们假设球员在某种程度上是“自由的球”,并获得了一定的技能水平,使他们能够在移动时进行技术上的表演。

主题:运球进攻 1v1

目的:

技术:改变运球方向。

战术:在移动中改变节奏。

教学要点:

带球切入

把防守者朝一个方向引开,向另一个方向进攻。

一旦过去,切入防守者的跑动路线。

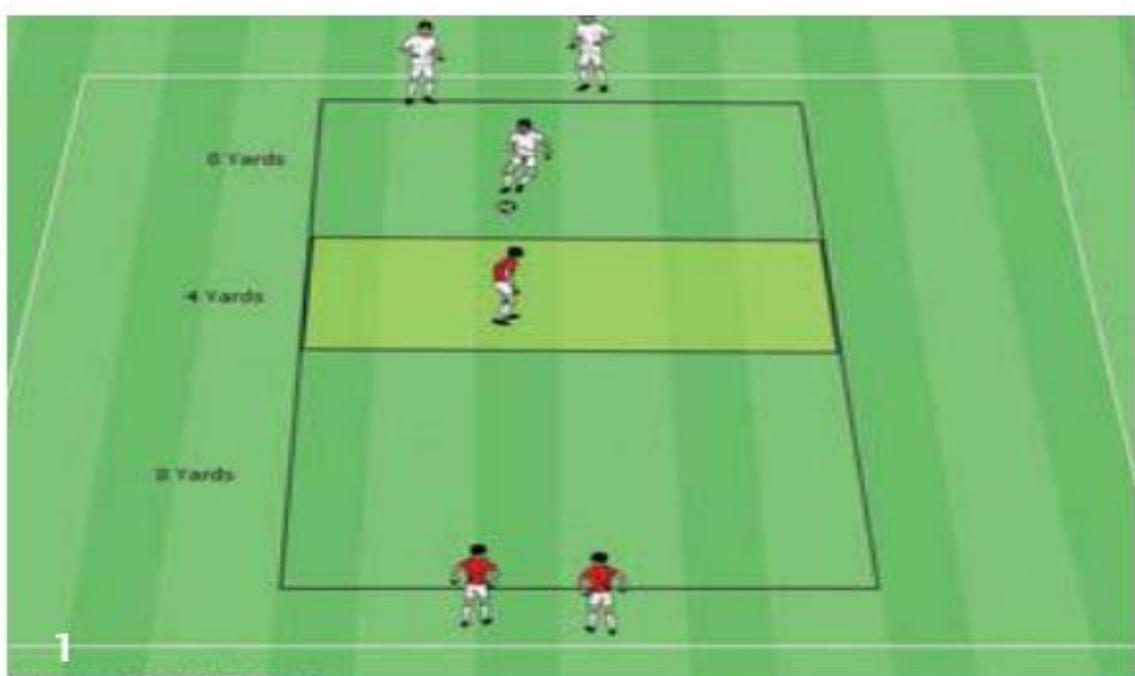
组织:

队员: 12 个队员

工具: 16 个圆锥体, 备用球

场地: 10 码 x20 码, 中间区域 4 码(两个场地)

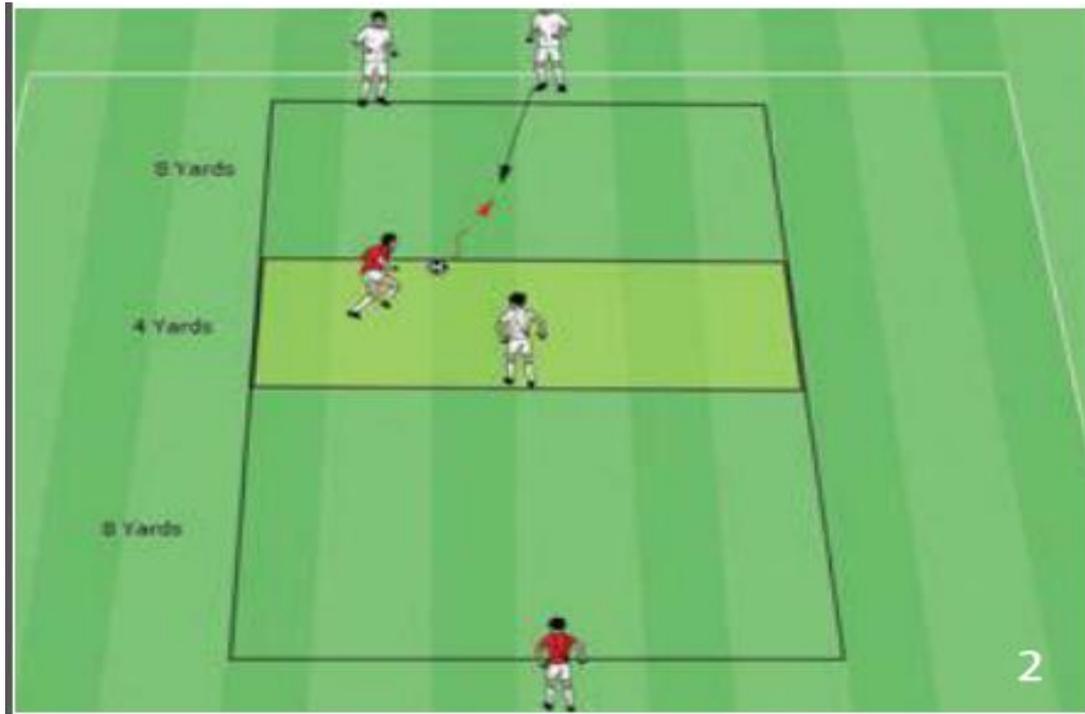
时间: 40 分钟



说明:

每个球场有六名球员。防守者位于中间区域,不能将进攻者赶出去。其他五名进攻队员在场地的两端被分开。首先,防守者必须把手放在背后。赢得一个球后,防守队员运球到区域外,并在最后传给一名球员。输球者成为防守者。如果进攻者击败了防守者,传球就会传到终点,然后该球员就会进攻防守者。比赛应

该是高节奏的。



下一步:

下一步, 中卫则完全现场发挥。球员每击败一名防守队员得一分。比赛时间为五分钟。每个场地上得分最多的选手获胜。

下一步:

第三, 当中卫被击败时, 另一名后卫会从对面的边线进入场地。进攻者试图越过终点线击败第二名防守者。如果第二名防守队员赢球, 中场区域就会受到攻击。最初的攻击者可以追逐直到球员到达中间区域。如果球员超过了中卫, 第三名防守队员就会站到对方场地上。得分是一样的。

组织:

球员: 6v6 配两名守门员

装备: 6 件背心, 8 个锥, 2 个球门

场地: 60 码, 两个球门区域和一个中场区域, 场地宽度(44 码)

时间: 5 场 10 分钟比赛

说明:

有两个队, 每队六名队员。每个队都有一名球员被安排在自己球门前的防守区。其他 10 名选手从中间区域开始。中场球员必须在场上防守线前防守, 不得追逐进攻者。球员作为初始限制, 不得将球向前传。

球必须运进进攻区域, 不能传球。这名带球球员带球进攻唯一的防守队员, 试图进球, 然后在比赛结束时重新进入中场。如果防守方获胜, 球将被运回中场重新开始比赛。一个队员将成为新的后场单一防守者。

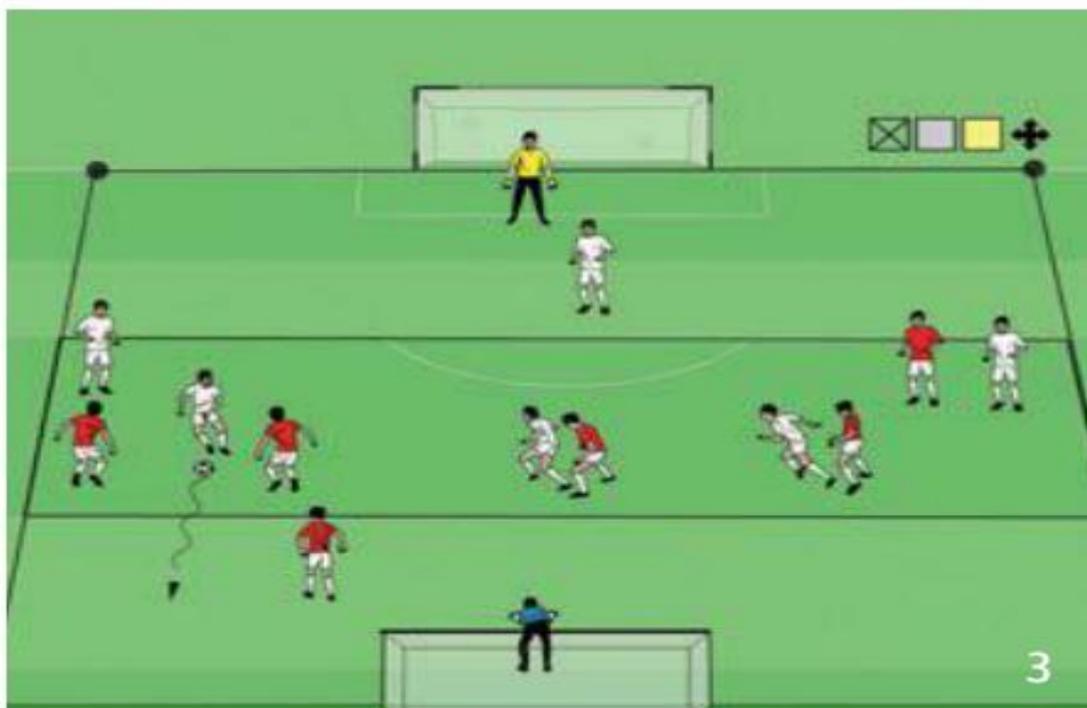
下一步:

在中区被击败的球员可以追着带球者进入禁区;

当球被运进进攻区后, 球队就可以追进进攻区, 不过除非防守队员被运球打掉, 否则就不能进球;

打满场比赛, 双方都不允许向前传球。教练寻找机会加强积极和消极的个人

运球决策。





（**声明：**本内部刊物重在分享，内容来自网络，对所包含内容的准确性、可靠性或者完整性不提供任何明示或暗示，仅供参考借鉴使用，版权属于作者，如有侵权烦请联系删除。）