

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vliv pandemie koronaviru na psychické stavy hráček a hráčů basketbalu
The Effect of the Coronavirus Pandemic on the Mental State of Basketball
Players

Kristýna Vighová

Vedoucí práce:	PhDr. Martin Dlouhý, PhD.
Studijní program:	Specializace v pedagogice (B7507)
Studijní obor	B TVS – VZ (7507R043, 7507R031)

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra tělesné výchovy

Vliv pandemie koronaviru na psychické stavy hráček a hráčů basketbalu

Akademický rok 2020/2021

Jméno a příjmení: Kristýna Vighová
Studijní program: Specializace v pedagogice (B7507)
Studijní obor: B TVS – VZ (7507R043, 7507R031)
Název práce v ČJ: Vliv pandemie koronaviru na psychické stavy hráček a hráčů basketbalu
Název práce v AJ: The Effect of the Coronavirus Pandemic on the Mental State of Basketball Players
Vedoucí práce: PhDr. Martin Dlouhý, PhD.
Datum zadání práce: 16.2.2021
Předběžný datum odevzdání: 19.4.2021

V Praze dne:

.....
Podpis vedoucího práce

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Vliv pandemie koronaviru na psychické stavy hráček basketbalu vypracovala samostatně pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita v rámci získání jiného nebo stejného titulu.

Místo a datum odevzdání práce

.....

Podpis

Poděkování

Mé poděkování patří panu PhDr. Martinu Dlouhému, PhD. za odborné vedení, poskytnutí cenných rad, jeho čas a trpělivost, které mi věnoval při vedení mé bakalářské práce. Dále bych ráda poděkovala všem basketbalistkám a basketbalistům, kteří byli tak vstřícní, že se zúčastnili mého šetření a trenérům basketbalu, kteří se podíleli na sdílení mého dotazníku. V neposlední řadě patří poděkování i mé rodině a přátelům, kteří mě po celou dobu podporovali.

ABSTRAKT

Opatření k boji proti koronaviru přinesla nové překážky pro duševní zdraví a pohodu sportovců. Zakázáním sportovních akcí se hráči i hráčky basketbalu začali distancovat od svých spoluhráčů. Taktéž se opatření podílí na změně rutin sportovců, přičemž může být ovlivněna jejich motivace a psychické stavy. Tato bakalářská práce se zabývá právě vlivem a dopadem pandemie koronaviru na jednotlivé stránky psychiky.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část byla zpracována na základě české i cizojazyčné odborné literatury. V praktické části byl vyhodnocen temperament hráčů a hráček na základě Belovova testu temperamentu a jeho ovlivnění vnímání pandemie. V praktické části došlo i k vyhodnocení zvýšení stresu, ovlivnění motivace a sebedůvěry hráčů a hráček basketbalu v důsledku pandemie koronaviru.

Vyhodnocení probíhalo na základě modifikovaného dotazníkového šetření. A výsledky potvrdily některé změny psychických stavů hráček i hráčů basketbalu během pandemie.

KLÍČOVÁ SLOVA

Basketbalisté/basketbalistky, psychika, emoce, motivace, stres, sebedůvěra, pandemie, koronavirus

ABSTRACT

Measures to combat coronavirus have created new barriers to the mental health and well-being of athletes. Basketball players start to distance themselves from their teammates by banning sporting events. Tactical adjustments to change the routine of athletes can affect their motivation and mental states. This bachelor thesis deals with the influence and impact of the coronavirus pandemic on individual aspects of the psyche.

The work is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part was prepared on the basis of Czech and foreign language professional literature. In the practical part, the temperament of the basketball players was evaluated on the basis of Belov's test of temperament and its influence on the perception of the pandemic. The practical part evaluated the increase in stress, affecting the motivation and confidence of basketball players due to the coronavirus pandemic.

The evaluation will take place on the basis of a modified questionnaire survey. And the results confirm some changes of the mental state of basketball players during the pandemic.

KEYWORDS

Basketball players, mental, emotions, motivation, stress, self-confidence, pandemic, coronavirus

Obsah

1	Úvod	11
2	Teoretická část	13
2.1	Psychologie sportu	13
2.1.1	Předmět psychologie sportu	13
2.1.2	Historie psychologie sportu	13
2.1.3	Psychické procesy ve sportu	15
2.1.4	Osobnost	17
2.1.5	Psychologická příprava	21
2.1.6	Zátěžové situace	25
2.1.7	Sociální aspekty sportu	27
2.2	Basketbal	29
2.2.1	Obecně	29
2.2.2	Historie basketbalu	29
2.2.3	Pravidla basketbalu	30
2.2.4	Basketbal 3x3	32
2.2.5	Psychologická charakteristika basketbalu	32
2.3	COVID-19	34
2.3.1	Historie	34
2.3.2	Co je COVID-19?	35
2.3.3	Jak koronaviry vypadají?	35
2.3.4	Inkubační doba a délka infekce	35
2.3.5	Co onemocnění COVID-19 způsobuje?	35
2.3.6	Dopady COVID-19 na duševní zdraví	36
2.3.7	Současná opatření	36

3	Cíle a úkoly práce	39
3.1	Problémy práce	40
4	Hypotézy.....	41
5	Metodika práce	42
5.1	Použité metody	42
5.2	Sběr dat (realizace šetření).....	43
5.3	Popis výzkumného souboru	44
5.4	Výsledky dotazníkového šetření	46
6	Výsledky	51
7	Diskuse	60
8	Závěry.....	65
	Seznam zkratk.....	67
	Seznam použitých informačních zdrojů	68
	Internetové zdroje	72
	Seznam grafů	74
	Seznam obrázků.....	74
	Seznam příloh.....	75
	Příloha 1: Vlastní modifikovaný dotazník.....	A
	Příloha 2: Belovův test temperamentu (1972).....	D

1 Úvod

Od roku 2020 se populace potýká s celosvětovým problémem. Jedná se o šíření velmi nakažlivého a rychle se šířícího viru nazývaného COVID-19, neboli coronavirus disease 2019.

V každé zemi, kde se COVID-19 vyskytl, přijali různé restriktce, aby šíření viru zabránili. Tyto restriktce se však týkají nejrůznějších odvětví. Zasahují nejen do zdravotnictví, ale také do ekonomiky, kultury, sportu, životních podmínek, sociálních aspektů života a také psychických stavů obyvatel všech států. Vlivem opatření dochází k uzavírání hranic mezi státy, karanténám, omezení pohybu, testování obyvatel, pracovních povinností i omezení, pozastavení kulturních a sportovních akcí a také k ekonomickým problémům, vzniklých na základě uzavření nejrůznějších resortů jednotlivých států.

Budeme-li se pohybovat ve sportovní sféře, v důsledku pandemie dochází ke změnám v rutině sportovců, což může negativně ovlivnit jejich psychické stavy. Pandemii lze tedy považovat za stresor, na který každý sportovec reaguje odlišně. Podle Akhara (2017) citovaného Tinganzem (2020) lze považovat změny v rutině za jeden z nejproblémovějších účinků pandemie – vlivem snížení tréninkových jednotek, zvýšenou nejistotou při stanovení cílů a zhoršením tréninkové rutiny dochází ke změně motivace sportovce.

V současné době je v České republice aktuální stupeň pohotovosti pět. Pro profesionální sportovce platí režimová opatření ve specifickém režimu a bez diváků. Utkání se mohou konat, ale celé týmy podstupují pravidelné testování. Pro venkovní i vnitřní přípravu profesionálních sportovců platí, že se na jedné sportovní ploše může sejít pouze 1 tým či jedna skupina, která se společně dlouhodobě připravuje. Co se týče amatérských organizovaných sportovců, ti už takové štěstí nemají, všechny amatérské soutěže jsou zakázány. Amatérští sportovci se mohou připravovat pouze venku maximálně do dvou osob na jednom sportovišti (Ministerstvo zdravotnictví, 2020).

Těmito opatřeními jsou zasaženy všechny basketbalové týmy, nehrající mužskou soutěž Kooperativa NBL či ženskou soutěž Renomia ŽBL.

Hlavní myšlenkou této bakalářské práce je tedy zjištění vlivu těchto opatření na profesionální i amatérské hráče a hráčky basketbalu. Na tuto myšlenku mě přivedly právě

mé stavy, jakožto stavy amatérské basketbalistky, i stavy mých spoluhráček a kamarádek pohybujících se ve sportovních kruzích, které nemají možnost normálně trénovat a hrát či závodit. Původně se měla bakalářská práce věnovat pouze ženskému basketbalu, ale po delším přemýšlení jsem se rozhodla práci rozšířit i na mužský basketbal, což se ukázalo jako velmi dobrý nápad. Ačkoliv si hodně lidí myslí, že psychická stránka hráčů ovlivňuje hlavně ženy, není tomu tak.

Hodně výzkumů na tuto tematiku bylo založeno po skončení první vlny pandemie koronaviru v jiných státech, jako například v Itálii, Španělsku, Turecku, Švédsku nebo v Americe. Zabývaly se zejména motivací (vnitřní i vnější), sociálním distancováním, tréninkovou rutinou a jejich změnami, emocionálními změnami, tréninkovou kondicí spojenou s karanténou apod. Výzkumy z jiných států nám poskytly základy pro tuto práci. Práce z nich však nevychází a je upravena tak, aby šlo šetření realizovat i u nás v těchto podmínkách.

Výsledky nám snad poskytnou širší pohled na to, jak basketbalisté a basketbalistky České republiky reagují na změny v důsledku pandemie, jak temperament ovlivňuje vnímání pandemie a jak pandemie ovlivňuje hráčskou motivaci a sebedůvěru.

2 Teoretická část

2.1 Psychologie sportu

Psychologie sportu je aplikovaná (specializovaná) vědecká disciplína.

2.1.1 Předmět psychologie sportu

Objektem psychologie sportu je zkoumání spojitostí mezi sportem a psychikou člověka. Zejména se pak zabývá otázkami, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnost člověka a jak je sport ovlivňován psychikou sportovce (Slepička a kol., 2009).

2.1.2 Historie psychologie sportu

S psychologií sportu se setkáváme již ve starověku. Souvztažnost mezi tělesnem a duševnem byla historickým základem pro poznatky psychologie sportu. Dodnes se můžeme setkat s tisíciletými tradicemi prastarých systémů indické jógy, čínského kung-fu, japonského morita či indické nauky zen. Se starověkou evropskou tradicí se pojí Juvenálův výrok: „*Optatum est: ut sit mens sana in corpore sano*“ tedy že: „*je žádoucí, aby byla zdravá duše ve zdravém těle*“ (Slepička, 2009 & Macák, 1989).

V antice bylo známo, že se tělesno podílí na rozvoji duševních vlastností a osobnosti bojovníka. A tak se od bojovníka vyžaduje odvaha, sebeovládání a volní vlastnosti potřebné k boji a sportovnímu zápolení (Macák, 1989).

V období pozdního středověku bylo povýšeno duchovno nade všechno ostatní a tím tělesno ztrácí svůj význam a je odsouváno do pozadí. Někdy však docházelo až k opovrhování tělesnem, což dodnes způsobuje podceňování tělesné kultury jako celku.

Než psychologie sportu nabyla své podoby, musela vzniknout sama psychologie, což se odehrálo v druhé polovině 19. století, a zároveň musel sport získat moderní podobu. K prvním bádáním v oblasti psychologie sportu docházelo nahodile zásluhou nadšených psychologů, pedagogů či sportovců. Prvními takovými články jsou například Kochova psychologie turnerské gymnastiky, Patrickova psychologie amerického fotbalu, Tripletova psychologie cyklistiky a spousta dalších.

Po 1. světové válce dochází k rozkvětu psychologie sportu. Na území USA, Německa a Sovětského svazu se zakládají první vysoké školy se sportovní a

tělovýchovnou orientací, kde působí odborníci na výzkum v psychologii sportu. Díky tomu vznikají první laboratoře psychologie sportu v Lipsku, Moskvě, Leningradě a v Illinois.

Za zakladatele psychologie sportu v Československu jsou považováni Pechlát a Chudoba. Chudoba studoval v USA a všechny jeho zkušenosti sepsal do knihy *„Psychologie tréninku“*. Jeho kniha pojednává zejména o roli trenéra jako experta na techniku a tréninkové dávky a kouče, jako experta na vedení sportovce v soutěži. Po stopách Tyrše šel vychovatel ze Sokola, Pechlát. Vystudoval Filozofickou fakultu Univerzity Karlovy v Praze a jeho rigorózní práce na téma *„Psychologie tělesných cvičení“* vychází z osvědčeného obsahu sokolských cvičení z psychologického hlediska.

Období po druhé světové válce je vyznačeno rozmachem olympijských sportů. Politická role je prezentována sportovními úspěchy. Na tomto základě je věnovaná velká pozornost přípravě vrcholových sportovců (a to jak po stránce fyzické, tak i psychologické). Díky tomu je pak zvýšen výzkumný zájem o psychologii a psychologové jsou zapojováni do psychologické péče o sportovce. První světový kongres psychologie sportu se konal roku 1965 v Římě. Zde dochází k založení ISSP (mezinárodní společnosti psychologie sportu). ISSP je základem mezinárodních odborných komunikací. Postupně vznikají kontinentální organizace psychologie sportu, např. FEPSAC, přičemž dochází ke zmezinárodnování psychologie sportu (Slepička, 2009).

Začátky rozvoje psychologie sportu v Československu se vážou se jménem profesora M. Vaňka. Ten vydal studijní text *„Několik příspěvků k psychologii tělesné výchovy“* a poté i *„Psychologické základy tělesné výchovy“*. Vaňka byl jmenován do funkce prezidenta ISSP v roce 1973 na třetím kongresu ISSP v Madridu. Další jména spojená s rozvojem psychologie sportu v Československu jsou například I. Macák a A. Stránský (Slepička, 2009 & Macák, 1989).

Ke konci 20. století dochází ke skončení politicky motivovaného soutěžení a přeorientování pozornosti na prožitky ve sportu a zvýšení kvality života za pomoci sportovních aktivit. V profesionálním sportu však dochází k čím dál většímu komercializování (Slepička, 2009).

2.1.3 Psychické procesy ve sportu

Psychické procesy ve sportu dělíme na poznávací procesy, emočně motivační procesy a volní procesy (Vaněk, 1984).

Poznávací procesy

Poznávací procesy jsou základem adaptačních procesů člověka. Poznávací procesy se vyvíjí z obsahu elementárního psychologického zážitku. Mezi základní kognitivní funkce řadíme vnímání, představy, myšlení (Barták, 1990), pozornost a paměť, vše ve vztahu ke sportovní činnosti. Všechny tyto funkce spolu úzce spolupracují (Slepička, 2009).

Základním prvkem je vnímání. Vnímání zajišťují smyslové orgány, ty získávají informace z okolního světa i vnitřního prostředí organismu receptory. Hlavními smyslovými orgány zajišťujícími vnímání jsou zrak a sluch. Zrak zjišťuje časoprostor ve vztahu jedince k činnosti. Sluch funguje jako detektor akustických signálů a rytmických podnětů. Dalším důležitým prvkem vnímání jsou receptory proprioreceptivního cití. Tyto receptory se nachází ve svalech, šlachách, kloubech a informují o vnitřních změnách, vnímají polohu těla, zrychlení a zpomalení pohybu, bolest, tlak a napětí, rovnováhu (Slepička, 2009).

Zásadní význam pro řízení motoriky má představivost. Cvičení v představě má vliv na vlastní pohybové funkce. Vztah představy a pohybu má význam především v ideomotorickém tréninku (Paulík, 2006). Představy dělíme na pamětní a fantazijní. Pamětní pohybovou představu popisuje Slepička (2009) jako „*osobní představu vlastního provádění včetně pocitových složek důležitých představovaného pohybu.*“ Fantazijní představy jsou velmi cennou složkou ve sportovní činnosti. Představují obrazy a jevy, které jedinec zrovna nevnímá a ani je nevnímal. Jsou obohacené o něco nového a o schopnost obrazotvornosti (Vaněk a kol., 1980). Vznikají složením známých prvků do nového představovaného celku nebo jevu (Slepička, 2009).

Ve sportovní činnosti je nejdůležitější myšlení, jelikož zpracovává získaná data z receptorů, hodnotí a reaguje na určité situace, tak, aby bylo dosaženo cíle (Paulík, 2006). Důležitým požadavkem je rychlost myšlení. Do myšlení ve sportu spadá pohybová inteligence, která se skládá z reaktibility v různých situacích, motorické docility, tedy

rychlosti a přesnosti osvojení neznámého pohybu a kinestéza – schopnost opakovat pohyb se stejnými kritérii bez zrakové kontroly. Další složku sportovního myšlení tvoří hráčská inteligence, která sestává z „umění vidět pole“, herní kreativity a sociální dominance (Slepička, 2009).

Pozornost vyznačuje soustředěnost a zaměřenost na sportovní činnost, ty se projevují v různých vlastnostech jako je intenzita, rozsah, trvání či rozdělování pozornosti. Určuje orientaci sportovce v situaci i regulaci jednání.

Paměť je schopnost či proces umožňující vytváření poznatků a zkušeností a s tím spojené jejich udržení a vybavení si jich v určité situaci (Paulík, 2006).

Emočně motivační procesy

Emočně motivační procesy jsou odrazem vztahů sportovce ke sportovnímu výkonu v soutěži. Soutěž obsahuje náročné situace a klade tak velké nároky na psychické stavy (Jansa, 2009). Emoce i motivace jsou základními činiteli motorického učení. Zajišťují intenzitu a směr chování sportovce, podílejí se na výběru variant řešení a určují míru mobilizace energetických zdrojů a míru snahy k dosažení určitých cílů (Vaněk, 1984).

Motivace vzniká na základě potřeb člověka. Těmto potřebám říkáme motivy. Říčan (2010) definuje motiv jako „faktor, jež uvádí do pohybu jakoukoliv činnost nebo proces, tedy vše, co vede k aktivitě.“ Síla motivu roste s přibližováním se k žádoucímu cíli. Potřeby jsou velmi individuální a mají různou sílu (Říčan, 2010).

Emoce vznikají na základě osobního hodnocení, které sportovec využívá ve vztahu ke všemu, co dělá. Projevují se pocity libosti a nelibosti. Intenzita emocí je spojována s úrovní aktivace – zvýší-li se emotivita, stoupá úroveň aktivace sportovce. Záporné emoce však ovlivňují ostatní procesy, vnímá-li sportovec nelibé emoce jako je strach, ovlivňuje to jeho vnímání a zužuje se mu zorné pole periferního vidění (Vaněk, 1984).

Volní procesy

Volní procesy jsou rozvážné a adaptabilní, uplatňují se v nich naučené strategie, sociální techniky a myšlení, které se formují v průběhu celého života jedince (Nakonečný, 2003). Jsou úzce propojeny s kognitivními a emočně motivačními procesy (Macák, 1989).

Hlavní složkou volných procesů je vůle, ta se často označuje jako soubor psychických procesů a vlastností, které vedou k dosažení cílů. Jedná se o individuálně specifický předpoklad jedince (Paulík, 2006).

2.1.4 Osobnost

S pojmem osobnost se můžeme setkat v obecné psychologii. Osobnost můžeme definovat 80 různými definicemi (Kern, 1999). Nicméně se pojem osobnost stal velmi těžko definovatelný, jelikož každý autor na osobnost pohlíží z jiného úhlu a východiska (Nakonečný, 1998).

Z pohledu psychologie sportu je osobnost vyjádřena taktéž několika definicemi. „*Osobnost sportovce chápeme jako jednotu duševních vlastností a psychických procesů, stavů, které jsou relativně stálé a typickým způsobem se projevují v každé sportovní činnosti*“ (Jansa, 2009, s. 76). Dle Slepíčky (2009) je „*osobnost sportovce individuální svéráz člověka, jeho celek typických a příznačných duševních vlastností ...*“.

Na utváření osobnosti se podílejí vrozené biologické předpoklady sportovce, životní prostředí (předsportovní, sportovní a mimosportovní) a společenskovochovné působení, například sociální učení. Mimo jiné se na utváření osobnosti podílí velké množství rozmanitých vlivů. Osobnost tedy stojí na třech základních vlastnostech: schopnostech (předpoklady k činnosti a vlohy), motivačně volných vlastnostech (postoje a hodnoty) a profilu osobnosti sportovce. Profil osobnosti vyjadřuje temperament, charakter, sociální vazby, role a tělesnost (Slepíčka, 2009).

Temperament

„*Temperament vystihuje dispoziční vlastnosti projevující se vzrušivostí, impulzivností, silou, ale i tempem psychických procesů. Určuje hloubku a trvání emocionálních reakcí...*“ (Jansa, 2009, s. 79).

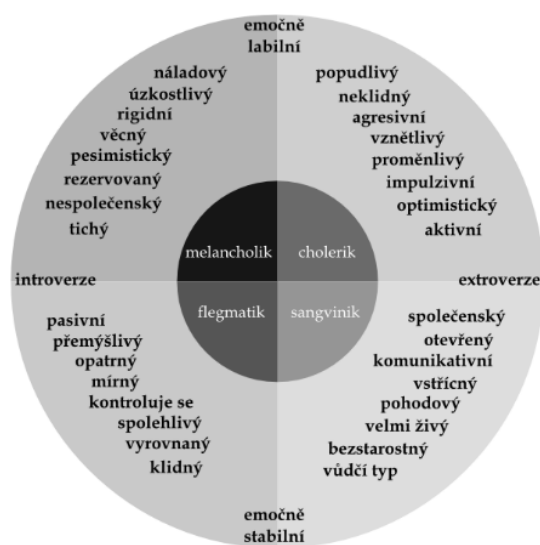
Typologie temperamentu sahá až do období 460 př. n. l. a jedná se o Hippokratovu typologii temperamentu. Hippokrates tak rozdělil člověka dle čtyř typů na melancholika, cholera, sangvinika a flegmatika. Tato typologie byla postavena na základě pozorování, kde byly objeveny souvislosti mezi vlastnostmi či symptomy (Nakonečný, 1998).

Nakonečný (2003, s. 298) ve své knize zmiňuje, že „*Eysenck přidal k základní typologii charakteru dvě vlastnosti – extroverzi a introverzi.*“ Extroverze tak zahrnuje

temperamenty cholerika a sangvinika a introverze melancholika a flegmatika. Jednotlivé typy temperamentu jsou vyjádřeny na obrázku č. 1 (Blahutková, 2010).

Teorie temperamentu je připisována Hippokratovi, poté ji zastával Galen. Tito dva autoři popisují sangvinika jako čilého, dobromyslného, veselého, společenského, vřelého, živého optimistu, který se snadno nadchne. Flegmatika vyobrazují jako jedince, který se nenechá vyvést z míry, je pomalý, lhostejný, netečný, ale spolehlivý. Cholerika líčí jako dráždivého a vzteklého jedince, který se rychle rozhněvá, ale rychle se uklidňuje. Nejsmutnějším typem je pak melancholik, převládá u něj pesimismus a je špatně přizpůsobivý a velmi přecitlivělý (Říčan, 2010).

Temperament je nutné vnímat při práci se sportovci. Při správném vedení tréninku a přistupování k jednotlivcům na základě temperamentu může trenér lépe sportovce připravit na sportovní výkon a přispět tak k rozvoji adaptačních schopností sportovce (Blahutková, 2010).



Obrázek 1: Dimenze temperamentu dle Eysencka. Zdroj: <https://marian-klapka.webnode.cz/oktava-zsv/psychologie/psychologie-osobnosti/>. Použito dne: 1.4. 2021.

Charakter

Dle Mikšíka (2003) citovaného Jansou (2009, s. 80) charakter vyjadřuje „... *propojení motivačních vlastností osobnosti z hlediska přístupu člověka k sobě samému, k jiným lidem, ke společnosti, ale i ke sportovní činnosti.*“

Charakter je jakýmsi jádrem, které zahrnuje vlastnosti a rysy osobnosti. Podmiňuje chování a jednání člověka (Jansa, 2009).

Na charakteru sportovce se podepisuje dnešní masivní komercializace sportu, díky čemuž dochází k amorálnosti vůči soupeřům, a to i přesto, že je v současném sportu poukazováno na fair-play (Slepička, 2009).

Tělesnost

V psychologii sportu je kladen důraz na tělesnou stránku jedince. Tělo slouží k vnímání sebe sama, jeho pochopení a interakcí s okolím (Slepička a kol., 2006).

Naše chování a prožívání ovlivňuje to, jak se vnímáme a hodnotíme, tedy tělesné sebepojetí. Tělesné sebepojetí je složení vědomé sebereflexe spolu s kognitivním systémem – poznávací činností a emočním prožíváním.

James citovaný Hátlovou (2005) rozlišil dva základní aspekty: *Self „I“* a *„Me-self“*. *Self „I“* je subjekt vykazující vědomí jedinečnosti osobních zkušeností k odlišení od ostatních. *„Me-self“* je souhrn všeho, co člověk považuje za sebe.

Vývoj jedince, tedy jeho tělesné zkušenosti, osobnostní struktura, hodnocení druhými a fyzické znaky, ovlivňují tělesné sebepojetí. *„To vše ovlivňuje vztah k sobě, sebedůvěru a celkové sebepřijetí“* (Fialová, 2001, citovaná Slepičkou, 2009, s. 96).

Odolnost

Jedná se o osobitou dispozici jedince zvládat psychické zatížení. K jejímu rozvoji dochází už od časných stádií života. Poskytuje psychické funkce potřebné pro zvládání všech druhů zátěže (Dvorský, 2017). Jones (2010) dodává, že psychická odolnost umožňuje zvládat a využívat tlak k vlastnímu prospěchu. Psychickou odolnost si lze osvojit. Často je odolnost označována jako resilience (Karel, 2010).

Psychicky odolní jedinci se vyznačují otevřeností, spravedlivostí, starostlivostí, vytrvalostí. Umějí ovládat vlastní myšlenky, city, pocity a chování. Jednají rozumně a

konstruktivně, což jim umožňuje prospět v nejrůznějších situacích (Jones, 2010). Karel (2010) dodává, že resilientní jedinci se dokážou sebemotivat k dosažení cílů, mají schopnost vydržet a jít si za svým cílem, vyznačují se silou rozhodnutí, nestěžují si na nepříznivé podmínky a jsou trpěliví.

Mezi hlavní znaky psychické odolnosti řadí Jones (2010) sebedůvěru, motivaci, soustředěnost a schopnost neztrácet hlavu.

Sebedůvěra

Existuje mnoho definic sebedůvěry. Všechny tyto definice mají stejný rys, kterým je vnímání vlastních schopností jedince určené k dosažení úspěchu (Hardy a kol., 1996 citovaný Todem, 2012). Sportovní psychologie však v oblasti sebedůvěry vychází ze dvou teorií, jimiž jsou Vealeyové (2001) model sportovní sebedůvěry a Bandurova (1997) teorie důvěry ve vlastní dovednosti (Tod, 2012).

Bandurova teorie důvěry ve vlastní zdatnosti vychází z toho, že jedinec dokáže realizovat chování nezbytné k dosažení žádoucího cíle. Důvěra ve vlastní zdatnosti je pak ovlivňována na základě mistrovských zkušeností, alternativních zkušeností, slovního ujištění a fyziologických či emočních stavů. Mistrovské zkušenosti ovlivňují důvěru úspěchem či neúspěchem, tzn. pokud jedinec zažil úspěch v předchozí činnosti může tento úspěch jeho důvěru zvýšit, naopak pokud zažil jedinec neúspěch, může jeho důvěru snížit. To však neznamená, že to ovlivňuje důvěru vždy. Alternativní zkušenosti vznikají na základě modelových tréninků či představitosti. Představy jsou navozovány prostřednictvím sledování výkonů jiného jedince. Slovní ujištění zlepšuje důvěru ve vlastní schopnosti tím, jak ho vnímají druzí a jak věří v jeho schopnosti. Fyziologické a emoční stavy mají vliv na jedince, pouze pokud je jedinec podává negativně jako např. basketbalista, který se cítí před zápasem špatně a svírá se mu žaludek, a tak věří, že nemůže podat dobrý výkon (Bandura, 1997 citovaný Todem, 2012).

Vealeyová (1986) citovaná Todem (2012) definovala sportovní sebedůvěru jako „*stupeň jistoty, kterou jedinci mají ohledně své schopnosti uspět ve sportu*“. Vealeyová (2008), citovaná Todem (2012), také nastínila tři typy sportovní sebedůvěry: odolnost (schopnost soustředit se, vrátit se do psychické pohody po špatném výkonu, překonat

překážky a zmírnit pochybnosti), pohybové dovednosti a trénink (důvěra ve vlastní schopnosti předvádět dovednosti potřebné k úspěšnému výkonu) a kognitivní zdatnosti (jistota sportovce týkající se udržení soustředění a vhodného rozhodování). Mezi hlavní zdroje působící na sebedůvěru zařadila: mistrovství, předvedení schopností, zástupné zkušenosti, sociální podporu, vedení trenéra, fyzickou a mentální přípravu, sebevímání, příznivost situace a komfortní prostředí (Vealeyová, 1998 citovaná Todem, 2012).

Důvěra ve vlastní schopnosti má vliv na sportovce a jejich motivaci, chování, myšlení a emoce a následně také vede k lepším výkonům a k úspěchu (Tod, 2012). Weinberg a Goulda (2007) zmiňují, že sebedůvěra závisí na úspěšných zkušenostech s vykonáváním určité činnosti. Díky tomu je možné sebedůvěru rozvíjet za pomoci tréninku (Tod, 2012).

2.1.5 Psychologická příprava

Sportovní trénink se skládá z více druhů příprav, které se vzájemně prolínají. Ty dělíme na kondiční, technickou, taktickou a psychologickou přípravu.

Psychologická příprava je základem pro podporu výkonnosti. Zaměřuje se na prohloubení efektivity adaptace při sportovním výkonu, přičemž jde zejména o zrychlení a zkvalitnění přizpůsobení a usměrňování psychických funkcí při tréninku i při zápase. Také se snaží se zamezit případnému selhání z psychologických příčin. (Jansa, 2009).

Psychologickou přípravu můžeme rozdělit z časového hlediska a zaměření na dvě: krátkodobou a dlouhodobou přípravu. Dlouhodobá příprava je základem pro formování osobnosti, zvyšování úrovně odolnosti a motivace. Dlouhodobá příprava je nedílnou součástí tréninku, jelikož má všeobecné zaměření. Krátkodobá příprava je naopak specificky zaměřená. Jejím cílem je získání nejvyšší sportovní formy k určitému datu, její trvání je tak několik týdnů až několik měsíců. V krátkodobé přípravě jsou využívány modelové tréninky a regulace aktuálních psychických stavů. Obě přípravy se vzájemně prolínají a jsou na sobě závislé. Krátkodobá příprava navazuje na dlouhodobou přípravu a je provozována za specifických a konkrétních podmínek.

Základní principy psychologické přípravy jsou principy uvědomělosti (vědomí obsahu a cíle tréninku), modelování (navození soutěžních podmínek v tréninku), stupňování psychické zátěže, obměňování psychické zátěže (udržování potřebného napětí

v tréninku), regulace aktivační úrovně (tedy regulace aktuálních psychických stavů), ovlivňování motivace ke sportovnímu výkonu a princip individualizace (Jansa, 2009).

Modelovaný trénink

V tréninku navodíme podmínky, které očekáváme v zápase. Navozením těchto podmínek lze zvyšovat odolnost jedince i družstva a tím i zvýšit adaptaci na soutěžní situace.

Základem modelovaného tréninku je přiblížit psychologicky tréninkový proces prostředí soutěže. V tréninku můžeme využít čtyř různých modelovaných tréninků.

V prvním trenér navozuje v tréninkovém procesu různé situace jako například pocit odpovědnosti, dohánění náskoku soupeře, hájení vlastního náskoku, vyrovnání se s nespravedlivým výrokem rozhodčího apod.

V druhém modelovaném tréninku je volen sparringpartner, který má podobnou taktiku jako očekávaný reálný soupeř. Tento model se volí zejména u sportovních her k závěru přípravy.

Dalším modelem je využití nepříznivých okolností závodění. Díky tomuto modelu se sportovci učí adaptaci k překonávání nepříznivých okolností závodění či zápasu.

Moderním modelovým tréninkem je občasné zatížení do maxima. Jedná se o formu adaptace, kdy se sportovec učí využívat všech rezerv a chodí tzv. za své možnosti. Je to využití tréninkové jednotky jako závodu či zápasu s maximální zátěží (Slepička, 2009).

Je však třeba myslet na to, že modelovaný trénink není dobré zařazovat stále, jelikož může vyvolávat přetrénování. Je důležité ho tedy zařazovat přiměřeně, a především v přípravě na určitý zápas (Barták, 1990).

Regulace aktuálních psychických stavů

Aktuální psychické stavy jsou výsledkem vzájemného vztahu startovní situace a vrozených tendencí k reagování. Z časového hlediska můžeme aktuální psychické stavy rozdělit na stavy předstartovní, startovní/soutěžní, postartovní/posoutěžní (Kodým, 1985). Tyto stavy jsou individuální a působí tak na každého jedince jinak (Barták, 1990).

Předstartovní stavy se dostávají před zahájením soutěže, když si jedinec uvědomí účast v soutěži. Stupně předstartovní úrovně aktivace mohou být ovlivněny několika

faktory, např. individuálními rozdíly, druhem sportu, který jedinec provozuje, výsledky z předchozího dne apod. (Paulík, 2006). Předstartovní stavy trvají do doby před soutěží, kdy přestává jedinec trénovat (Kodým, 1985).

Soutěžní stavy střídají stavy předstartovní. Dostavují se několik hodin či minut před soutěží, většinou v době bezprostředního odjezdu, a trvají do zahájení soutěže. Mnohdy však přetrvávají v celém průběhu soutěže, zejména u nováčků, labilních jedinců či u jedinců, kde se soutěž skládá z několika pokusů (Slepička, 2009).

Posoutěžní stavy se dostavují po dokončení soutěže či zápasu. Jde o stavy euforické (po úspěšné soutěži) a frustrační (po neúspěšné soutěži), které jsou vyvolány subjektivním hodnocením průběhu a výsledku soutěže (Barták, 1990). Trvají několik hodin, postupně odeznívají a málokdy přetrvávají do dalšího dne. Posoutěžním stavům však trenéři nevěnují dostatečnou pozornost. Při úspěchu dochází ke zvýšené aktivaci pozitivního směru, což je žádoucí, a jeho regulace, pokud nepřesahuje hranice nadměrného sebeuspokojení, není třeba. Naopak je tomu však při neúspěchu. S neúspěchem jsou spojeny negativní prožitky, čímž může docházet k poklesu zájmu o sport, ztrátě sebedůvěry atp. nebo může docházet k neetickým dopadům, jako např. „lčba alkoholem“, řešení problémů braním nepovolených látek atd. (Slepička, 2009).

Aktuální psychické stavy závisí na aktivační úrovni organismu sportovce. Ta určuje pohotovost organismu k reakci. Velmi nízká aktivační úroveň je ve spánku a velmi vysoká je při silných emočních prožitcích. Zpravidla se setkáváme s vyšší aktivační úrovní než s nižší aktivační úrovní.

Regulační prostředky se užívají podle účelu – snížení aktivity, zvýšení aktivity, snížení negativních prožitků neúspěchu a odstranění psychologických důsledků únavy.

Nadměrnou aktivační úroveň snižujeme odvedením pozornosti od motivů, které navozují strach a očekávání, taktéž můžeme pro snížení napětí využít fyziologické cesty. Řadíme sem například humor, dýchání – krátký vdech a prodlužovaný výdech, hudbu, jógu a specifické psychologické prostředky – sugesci a hypnózu.

Při nízké aktivační úrovni nejde o zvýšení aktivity, ale o zvýšení pozitivního vlivu a jeho vnímání. Využíváme cvičení působící na soustředění – soustředění na činnost, postupné zvyšování odpovědnosti, snaha o přesvědčování a rozumové argumentace. Na místě je opatrnost, protože může dojít k negativnímu nadměrnému zvýšení aktivity.

Účinný je i ideomotorický trénink¹. Na zvýšení aktivace působí i zpěv, především skupinový při cestě na sportoviště, či v šatnách. Taktéž se využívá různých pokřiků a rituálů. Podobně působí i dechová cvičení.

Snížení negativních prožitků neúspěchu můžeme dosáhnout odvedením pozornosti jinou činností, kompenzací úspěchu v jiné činnosti, relaxací, spánkem. V úvahu připadá zúčastněné vyslechnutí sportovce, a to i přesto, že s názorem trenér nesouhlasí. Trenér může využít negativní situace k navození motivace k dalšímu tréninku a soutěži.

Odstranění psychologických důsledků únavy je vcelku problém. Únavu lze potlačovat jen krátkodobě, ale při hromadící se únavě může docházet k větším problémům. Proto je třeba hledat cesty k efektivnímu odstranění, těmi mohou být například relaxace, spánek, fyzioterapeutické procedury či užití umělých dýchacích směsí (Slepička, 2009).

Regulace motivační struktury

Motivační struktura je složitý komplex motivací. Tento komplex obsahuje řadu potřeb, motivů, zájmů a cílů (Vaněk, 1984), které se vyvíjejí v průběhu života (Kodým, 1985).

Motivační struktura se dá regulovat přímo i nepřímo. Nepřímo je regulována za pomoci rodiny, sportovního kolektivu, přátel, pracovního kolektivu apod. Přímé působení rozdělujeme na ideovou přípravu a morální volní přípravu (Slepička, 2009).

Ideová příprava tvoří základ, odkrývá širší obzor, vede k vytvoření vlastního životního směr a názoru a přispívá k reálnému sebehodnocení a k sebekontrolě. Formuje přístup k tréninku, životosprávě a vystupování.

Morálně volní příprava má za cíl utvářet vlastnosti osobnosti sportovce. Promítají se zde společenské hodnoty a normy. Prostředkem regulace je hodnocení cíle a překážek, jejich blízkost pak většinou zvyšuje motivaci (Paulík, 2006). Často se však setkáváme s „paradoxem vůle“. Jedná se o stav, kdy sportovec chce víc a tím míň mu to jde. Regulace tak spočívá v harmonickém skloubení iniciativy se sebevládou (Slepička, 2009).

¹ Ideomotorická příprava spočívá v nacvičování pohybové dovednosti při vlastním procesu praktického učení, ale i pomocí představ (Vaněk, 1984, s. 96).

Regulace meziosobních vztahů

Důležitou částí regulace meziosobních vztahů je udržení vztahu konkurence a spolupráce v týmu. Tato činnost je do určité míry v rukou trenéra, který by tyto konflikty měl umět řešit (Slepička, 2009).

Individualizace přípravy

Celý proces individualizace přípravy je podmíněn osobností trenéra (Barták, 1990). Základem pro individualizaci přípravy je rozumět sobě i svým svěřencům. To znamená znát své přednosti a nedostatky ve srovnání s vlastnostmi jiných trenérů a stejně tak znát přednosti a nedostatky u svých svěřenců.

Prostředkem individualizace je neustálá sebevýchova a systematický výcvik v jednání s lidmi (Slepička, 2009).

2.1.6 Zátěžové situace

Ve sportu se vyskytuje obecně známý pojem – zátěž nebo také stres. Setkáváme se s ním ve formě fyzické nebo psychické zátěže. Zátěž je chápána jako náročná situace, na kterou se jedinec musí adaptovat. Intenzita zátěže je dána množstvím a druhem hormonů v krvi – například adrenalin působí budivě, noradrenalin zase tlumivě (Slepička, 2009). Rozlišujeme pozitivní stres – eustres a negativní stres – distres. Významnou roli hraje pozitivní stres nebo mírný stres (prestres), jelikož připravuje odolnost jedince vůči závažnému stresu. Nepříznivý je naopak distres, který vede k patologickým změnám a k tělesnému poškození (Bartůňková, 2010).

Díky charakteristice sportu se v něm zátěži nevyhneme. Ve sportu se vyskytují tyto stresory: napětí z očekávání, náročnost programu, porážka, křivda, nominační proces, ztráta formy, zranění, diskvalifikace (Slepička, 2009). Stresorem ve sportu může být jak reálné, tak domnělé ohrožení významných hodnot jedince a následné vyhodnocení situace (Paulík, 2006).

Častou zátěžovou situací ve sportu je přetrénování. Přetrénování je projev dlouhotrvající únavy. K tomu dochází zejména při nepřiměřeném tréninkovém zatěžování (velkou tréninkovou dávkou, monotónností tréninků, podceněním regenerace apod.). Mezi známky přetrénování patří výkonnostní, neuropsychické a somatické projevy.

Přetrénování se projevuje snížením výkonu a ekonomiky práce, nedostatkem v rychlosti, síle či obratnosti, nechutí ke cvičení a závodění. Nespavost (i spavost), změny vnímání zevního prostředí, zhoršená tolerance tepla či zvuků, nerozhodnost či deprese jsou projevem neuropsychickým. Somatické projevy jsou například nechutenství, poruchy trávení, poruchy menstruace, kolísání tepové a srdeční frekvence, stálý pocit únavy, pocity žízně, snížení obranyschopnosti aj.

Další častou zátěžovou situací ve sportu je psychické přetížení. V kolektivním sportu jedinec musí nést spoluodpovědnost za výsledek i svůj osobní výkon. Na jedince je kladen silný nápor hlavně v důsledku očekávání výsledků. Taktéž se na jeho psychické stránce podepisuje konflikt s trenéry či spoluhráči, nespokojenost, nedostatečné sebevědomí aj. (Bartůňková, 2010).

Mechanismy zvládnání stresu

Lazarus (1966) citovaný Křivohlavým (2009, s. 69) definoval zvládnání stresu jako „... *proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje*“.

K obraně proti stresu jsou využívány copingové strategie, ty se dělí na aktivní a pasivní přístupy. Mezi pasivní techniky patří popření tedy rezignace na řešení, zprimitivnění reakcí, tedy regrese, izolace, denní snění, únik do nemoci.

Mezi aktivní techniky řadíme agresi, upoutávání pozornosti v oblékání či diskusi, identifikaci s hrdinou, kompenzaci komplexu méněcennosti, sublimaci – přenesení nechválených pudů jedince do sociálně přijatelných (box). Tyto techniky jsou využívány hlavně při zvládnání dlouhodobého stresu (Bartůňková, 2010).

Roli při zvládnání stresu však hrají i osobnostní charakteristiky (Křivohlavý, 2009).

Sociální opora

Nejčastěji se se sociální oporou setkáváme tam, kde se jedná o pomocný či podpůrný vztah lidí, kteří jsou jedinci nejbližší. Pomoc je však poskytována i v širším okruhu lidí.

Sociální oporu můžeme rozdělit na čtyři druhy: instrumentální, informační, emocionální a hodnotící oporu. Instrumentální opora je konkrétní forma pomoci – věcná pomoc. Nevychází od člověka v tísní, ale od druhého člověka. Informační opora znamená podání informací, které by mohly být nápomocné jedinci v dané situaci. Patří sem rady lidí, kteří si prošli podobnou situací, profesionální rady, naslouchání, zjišťování představ a potřeb a jiné. Emocionální opora je poskytována hlavně od lidí velmi blízkých. Znamená působení na emocionální stránku jedince jako například soucitem, náklonností, poskytováním naděje či pomoci aj. Hodnotící opora posiluje kladné sebehodnocení a sebevědomí, jedinec je touto pomocí podporován a povzbuzován (Křivohlavý, 2006).

Pojem sociální opora je jedním z pozitivních faktorů moderující nepříznivý vliv různých životních situací na celkový (tedy psychický i fyzický) stav člověka a na kvalitu jeho života (Křivohlavý, 2006).

2.1.7 Sociální aspekty sportu

Každá sociální skupina je charakterizována na základě interpersonálních vztahů dané skupiny a tím i souvislosti se sociálními rolemi a pozicemi. Interpersonální vztahy jsou tvořeny na různých úrovních a mají různé hodnoty. Na jejich utváření se pak podepisují vliv a cíle skupiny, individuální a osobnostní vlastnosti, komunikace a proces vnímání mezi členy skupiny. Dobré interpersonální vztahy tvoří dobré sociální klima, které umožňuje účinné překonávání překážek a tím dosahování vytyčených cílů.

Sociální skupiny dělíme podle určitých kritérií na primární, sekundární, formální, neformální, vlastní, cizí, členské či referenční skupiny (Paulík, 2006). Primární sociální skupiny charakterizují společné cíle, propojené s činností skupiny, vzájemná znalost jejich členů, síť interpersonálních vztahů, komunikace, normy skupiny, pozice a role jedinců. Tuto charakteristiku nesou i družstva sportovních her, a tak jsou často řazeny k primárním sociálním skupinám. Ve sportu se však setkáváme i s týmy složenými za účelem úspěchu, například reprezentační tým České republiky apod. Tyto týmy jsou však řazeny do sekundární sportovní skupiny, jelikož je pro ně charakteristická větší velikost skupiny, náhodné vztahy apod. (Slepička, 2009).

Charakteristické vlastnosti skupiny jsou velikost skupiny, soudržnost, homogenita, plastičnost, propustnost, polarizace, intimita, stálost, autonomie, kontrola skupiny, prestiž a členství, potence skupiny a stupeň libosti, participace skupiny (Vaněk, 1980).

2.2 Basketbal

2.2.1 Obecně

Basketbal neboli košíkovou řadíme do sportovních her. Jedná se o soutěživou činnost dvou soupeřících družstev ve stejném čase a prostoru. Ty mezi sebou dokazují v rámci daných pravidel převahu nad druhým družstvem. Převaha závisí převážně na lepším ovládním herních činností a dovedností, a to jak individuálních, tak týmových. Konečným cílem družstva je dosažení většího počtu bodů, čímž se stává vítězem utkání (Choutka a kol., 1972).

2.2.2 Historie basketbalu

Basketbal byl vynalezen Dr. Jamesem Naismithem, učitelem vysoké školy ve městě Springfield v USA, v roce 1891. Byl pověřen úkolem vymyslet hru, která bude vyhovovat zimním podmínkám v tělocvičně a doplní dosavadní hodiny gymnastiky v tělesné výchově.

Zakladatel Dr. James stanovil pět základních pravidel basketbalu, na kterých spočívá i dnešní hra basketbalu. Prvním pravidlem je, že je míč velký, lehký a hraje se s ním rukama. Druhým pravidlem, že každý hráč se smí pohybovat kdekoli po hřišti a může tak zasáhnout do hry. Třetím pravidlem je, že je zakázáno míč držet v rukách a běhat s ním. Čtvrté pravidlo je, že fyzický kontakt mezi hráči je zakázán, vyloučil tak ze hry surovost. Poslední pravidlo je, že se hraje na cíl položený horizontálně ve výšce (Legrand & Rat, 2002).

Basketbal se rychle rozšířil do celého světa. Největší úspěch měl ve Spojených státech, kde se začal hrát na řadě univerzit a kde byla vydána první pravidla. Z USA rychle pronikal do Kanady, Jižní Ameriky, na Filipíny a Dálný východ (Choutka a kol., 1972).

O rychle se šířící novou hru mělo zájem mezinárodní olympijské hnutí. Basketbal byl představen roku 1904 jako ukázkový sport v Saint-Louis (Bažant a Závozda, 2014). Do mužských soutěží olympijských her byl však basketbal zařazen až roku 1936 (olympic.org, ke dni 12. 3. 2021). Na olympijských hrách v Montrealu v roce 1976 byl poté představen a zařazen i ženský basketbal (olympic.org, ke dni 12. 3. 2021).

Zařazení basketbalu do programu olympijských her pomohlo založení Fédération Internationale de Basketball Amateur, česky známé jako Mezinárodní basketbalová federace, zkr. FIBA (Legrand, 2002). Mezinárodní basketbalová federace byla založena dne 18. června 1932 a mezi zakládající státy patří Argentina, Řecko, Itálie, Litva, Portugalsko, Rumunsko, Švýcarsko a Československo. Dnes má FIBA na starost řízení basketbalu po celém světě a spolu s nimi i úpravu pravidel, tak aby se mohli setkávat hráči po celém světě (FIBA Basketball, ke dni 12. 3. 2021).

V Československu dochází k rozšíření basketbalu až po první světové válce. První veřejné utkání se konalo roku 1919 v tělocvičné jednotě DTJ Žižkov a je považováno za počátek rozvoje basketbalu u nás. Postupně se na našem území basketbal šířil za pomoci studentů. V roce 1924 byl založen Český volejbalový a basketbalový svaz (zkráceně ČVBS) a od roku 1928 se hrají pravidelné soutěže. Od roku 1955 se vede řádná evidence hráčů a zápasů (Choutka a kol., 1972).

Důležitým prvkem v České republice pak bylo založení České basketbalové federace. Česká basketbalová federace byla založena 7. listopadu 1992.

Od roku 1955 až dodnes dochází k vývoji pravidel a tím i hry. Ačkoliv se pravidla stále vyvíjejí, doplňují, rozšiřují a upravují, stále se pravidla staví na prvotních principech, které zavedl již zmíněný James Naismith (Choutka a kol., 1972).

2.2.3 Pravidla basketbalu

Rozměry a čas

Basketbal se hraje na hřišti tvaru obdélníku s rozměry 28 m délky a 15 m šířky. Hřiště je rozděleno čarami. Zadní a postranní čáry určují postavení mimo hru. Středová čára rozděluje hřiště na dvě poloviny a odděluje tak obranou a útočnou polovinu. Čára trestného hodu určuje, odkud se trestné hody střílí, nachází se na obou stranách hřiště a je vzdálena od zadní čáry 5,80 m. Poslední čarou je hranice pro střelbu tříbodových pokusů, ta se nachází na obou stranách hřiště a je od koše vzdálená 6,25 m.

Košé jsou připevněné kolmo k deskám z tvrdého dřeva nebo plexiskla. Jsou umístěny na obou kratších stranách hřiště ve výšce 3,05 m. Skládají se z desky, obroučky a sítě. Míč musí propadnout obroučkou shora dolů. Počet bodového zisku je dle místa,

odkud hráč střílí (3 body se střílí z hranice pro střelbu tříbodových bodů, 2 body získává tým při úspěšné střelbě menší než 6,25 m a 1 bod je za jeden úspěšný trestný hod).

Míč je kulatý, vyrobený z kůže, gumy nebo umělé kůže. Velikost a hmotnost se liší věkovou kategorií a pohlavím. Pro minibasketbal se hraje s míčem velikosti 5 a jeho hmotnost je od 450 do 500 gramů. Pro muže od 15 let se obvykle využívá míč velikosti 7, s hmotností od 600 do 650 gramů. A pro ženy je vhodný míč velikosti 6 s hmotností od 510 do 560 gramů.

Utkání se hraje na čtyři čtvrtiny. Každá čtvrtina má 10 minut čistého času. Mezi první a druhou a taktéž mezi třetí a čtvrtou čtvrtinou je dvouminutová přestávka. Mezi druhou a třetí čtvrtinou je přestávka patnáct minut. Pokud je utkání vyrovnané a dochází k prodloužení, je před každým prodloužením taktéž dvouminutová přestávka. Prodloužení trvá 5 minut (Legrand a Rat, 2002).

Počet hráčů a střídání

Basketbal hraje pět hráčů proti pěti hráčům a každé družstvo může mít na lavičce maximální počet 12 hráčů, kteří mohou vstoupit do hry.

Ke střídání hráčů dochází při přerušení hry a musí být nahlášené u stolku, kde je zapisovatel a časoměřiči (Legrand a Rat, 2002).

Důležitá herní pravidla

Mezi důležitá pravidla patří pravidlo osmi sekund, pravidlo pěti sekund a tři sekund. Pokud družstvo za osm sekund nepřejde ze své poloviny na polovinu soupeře, ztrácí míč. Každý útočník, jenž má v držení míč, ho musí do pěti sekund přihrát, začít driblovat nebo vystřelit na koš. Pokud se tak nestane, družstvo opět ztrácí míč. Území trestného hodu je omezeno dobou pobytu útočícího hráče na tři sekundy, kdy má útočící družstvo míč v držení. Pokud útočící hráč zůstane déle, opět družstvo ztrácí míč (Legrand & Rat, 2002).

Dalším důležitým pravidlem jsou kroky s míčem. S míčem je zakázáno běhat, povoleno je s míčem driblovat. Maximální počet kroků s míčem jsou dva kroky.

Driblování je také omezeno. Hráč nesmí driblovat oběma rukama současně. Taktéž není povoleno začít driblovat po zastavení.

Fauly jsou trestány osobní chybou. Každý hráč má čtyři osobní chyby a pátá se trestá vyloučením do konce zápasu. Osobní chyby se může hráč dopustit, pokud nedovoleně brání hráče s míčem či bez něj, strkáním, vrážením, používáním loktů nebo také nesportovním chováním. Fauly posuzují rozhodčí.

Celý zápas je pod vedením rozhodčích, kteří nepřetržitě sledují pohyb hráčů na palubovce, pod koši, pohyby míče a chování hráčů. Za všechny chyby, které se v průběhu zápasu stanou, stanoví odpovídající tresty (Legrand a Rat, 2002).

2.2.4 Basketbal 3x3

Jedná se o hru, která byla zprvu hrána na ulicích a později se dostala i do hal. Je velmi populární po celém světě, a dokonce se dostala i na olympijské hry pod názvem basketball 3x3. V České republice se jedná zejména o soutěže 3x3 Basketball World Tour či nižší úrovně jako je Streetball mania či Pražská streetballová liga.

Pravidla hry jsou podobná normálnímu basketbalu. Rozdíl spočívá v tom, že se streetball hraje na jedné polovině hřiště a počet hráčů je většinou tři na tři, ale může začínat již u jedna na jedna a končit u počtu pět na pět. Tím, že se hraje na jedné polovině hřiště hrají oba týmy na jeden koš. Zde je zásadní pravidlo, že po získání míče bránícím týmem je nutné dopravit míč za trojkovou čáru. Dalším zásadním pravidlem je, že se nevyhazuje z autů, ale začíná se v poli podáním míče útočníkovi. Rozdíl je také v bodování, kdy koš z pole (tedy pod tříbodovou čárou) je hodnota za 1 bod a zpoza tříbodové čáry je pak hodnota koše za 2 body. A taktéž můžeme vidět rozdíl v zakončení zápasu, kdy se normální basketbal hraje 4 x 10 minut a „trojkový“ basketbal se hraje většinou do 21 bodů či 10–12 minut, zde je to zejména určené pravidly dané soutěže či domluvě týmů mezi sebou (ČBF 3x3, ke dni 9. 4. 2021).

2.2.5 Psychologická charakteristika basketbalu

Basketbal spadá do skupiny sportovních her, které jsou charakteristické skupinovou dynamikou a herní tvořivostí. Součástí sportovních her je predikce neboli předvídání, a heuristika, tedy tvořivé řešení objevujících se obtížných úloh (Slepička, 2009 a Choutka a kol., 1972).

Z psychologického hlediska spadají všechny sportovní hry do skupin činností charakterizovaných zvýšenou emotivitou. Sportovní hry kladou vysoké nároky na mentální úroveň hráčů. Je prokázáno, že hráči sportovních her mají vyšší inteligenční kvótu než jiní sportovci. Při hrách pak nejde jen o obecnou inteligenci, ale i o inteligenci hráčskou (Choutka a kol., 1972). Hráčská inteligence zahrnuje komplexní schopnosti. Mezi komplexní schopnosti se pak řadí periferní vidění, tělesné předpoklady, zvláštní míčová technika, předvídání, rychlost myšlení apod. (Jansa, 2009).

Pro kolektivní sporty je charakteristický jejich sociálně psychologický aspekt. Družstvo představuje složitý celek, kde je důležité vymezení rolí a rovnováhy celku. Basketbal spadá do brankového typu hry. Ty kladou velké nároky na sebeovládání a vyžadují charakter jedince, jelikož jde o hry, které dávají hráči možnost tělesného kontaktu s protihráči (Choutka a kol., 1972).

Mezi důležité psychické procesy řadí Slepíčka a kol. (2009) vnímání, představy, myšlení, pozornost, emoce, volní procesy. My se s těmito procesy seznámili v části psychologie sportu.

2.3 COVID-19

2.3.1 Historie

Státní zdravotní ústav (2020) uvádí, že se: „*S koronaviry setkáváme již od 60. let 20. století a jsou známy jako původci onemocnění u lidí a různých druhů zvířat včetně ptáků a savců. V první řadě útočí na dýchací a trávicí systémy a šíří se buď vzduchem, kontaminovanými předměty nebo orálně-fekální cestou.*“

Ve 21. století jsme se setkali se třemi novými zoonotickými koronaviry – ty patří mezi původce epidemií. První epidemií byl SARS-CoV v roce 2002, též zvaný jako Severe Acute Respiratory Syndrome, druhou v roce 2015 MERS, Middle East Respiratory Syndrome (Šín, 2017). Poslední epidemie začala roku 2019 a vypořádáváme se s ní dodnes, jedná se o SARS-CoV-2.

První případy SARS-CoV-2 byly ohlášeny 31. 12. 2019 z Wu-chanu, nejlidnatějšího města ve střední Evropě. Docházelo zde k výskytu zápalu plic, u nichž nebyla známa příčina ani způsob přenosu.

Počáteční ohnisko se velmi rychle rozšířilo nejen do dalších částí Číny, ale i do Asie, Austrálie. Postupně také do Evropy, Afriky a Ameriky.

Dne 30. 1. 2020 byl vyhlášen globální stav zdravotní nouze Světovou zdravotnickou organizací, v březnu bylo prohlášeno Světovou zdravotnickou organizací šíření koronaviru za pandemii². Taktéž byla označena Evropa za hlavní epicentrum nákazy.

Dne 1. března byl evidován první případ onemocnění koronaviru v České republice. Díky rychlému nasazení protiepidemických opatření, tedy uzavření hranic a výrazným omezením pohybu osob, zasáhla první vlna koronaviru Českou republiku jen okrajově.

Opačně tomu bylo v druhé vlně, kdy nemoc postihuje mnohem širší okruh nemocných a generuje vysoké procento úmrtí (Dostal a kol, 2020).

² „- ... *pandemie je hromadný výskyt infekčního onemocnění velkého rozsahu zasahující více kontinentů*“ (Dostal a kol., 2020, s. 6).

2.3.2 Co je COVID-19?

Označení COVID-19 bylo WHO (Světovou zdravotnickou organizací) prohlášeno dne 11. 2. 2020. Vychází z anglického spojení slov coronavirus disease 2019, v překladu koronavirové onemocnění 2019. Jedná se o infekční onemocnění, které je způsobeno koronavirem SARS-CoV-2, přeneseným na člověka.

2.3.3 Jak koronaviry vypadají?

Koronaviry řadíme do velké skupiny obalených RNA virů. Jedná se o obalené jednovláknové RNA viry s pozitivní polaritou.

„Při elektronmikroskopickém zobrazení je charakteristické uspořádání povrchových struktur (paprskovitých výběžků) lipidového obalu ve tvaru sluneční koróny, z čehož je odvozen jejich název. Dosahují velikosti kolem 150 nm a jejich genom obsahuje ribonukleovou kyselinu“ (Havlík, 1990, s. 285).



Obrázek 2: Koronavirus SARS-CoV-2. Zdroj Mlejnová Hana a kol. Dostupné z: <https://www.vtei.cz/2020/06/koronavirus-sars-cov-2-v-povrchovych-a-odpadnich-vodach/>. Použito dne: 1.4.2021.

2.3.4 Inkubační doba a délka infekce

Inkubační doba je zhruba mezi 1 a 14 dny, během této doby je zasažený infekční. Přenos viru byl potvrzen v období 1 až 3 dny před projevením příznaků. Průměrná inkubační doba je přibližně 5 dní.

Virus je šířen za pomoci kapének při kýchání, kašlání nebo při tělesném kontaktu z člověka na člověka. Jedná se o vysoce infekční onemocnění (Dostal a kol., 2020).

2.3.5 Co onemocnění COVID-19 způsobuje?

Na první pohled je velmi těžké rozeznat, zda jsme dostali COVID-19 nebo chřipku. Jejich příznaky i průběh onemocnění je velmi podobný. Příznaky COVIDU-19 jsou kromě

zvýšené teploty také suchý kašel, dýchací obtíže, nevyskytuje se ani tak často bolest v krku či rýma, objevují se však i méně časté příznaky.

Většinou se u této infekce neobjevují příznaky a má jen mírný průběh. Někdy se však projevuje i závažným průběhem s komplikacemi. Nejčastěji zasahuje plicní a kardiovaskulární systém, ale může postihnout i řadu jiných orgánů a systémů jako třeba centrální nervový systém, gastrointestinální systém, urogenitální systém.

COVID-19 však nemá vliv jen fyzickou stránku člověka, ale také na psychickou stránku (Dostal a kol., 2020).

2.3.6 Dopady COVID-19 na duševní zdraví

Nejčastějšími dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví jsou deprese, strach či poruchy paměti (Dostal a kol., 2020).

Brazilská studie Chaves de Limy (2020) prokazuje, že COVID-19 nemá vliv pouze na fyzické zdraví lidí, ale i na duševní zdraví. Pandemie má negativní důsledky na psychické zdraví v podobě symptomů post-traumatického stresu, rozpaků a vzteku. Fyzickému i emočnímu vyčerpání dopomohly obavy z trvání karantény, frustrace, nuda, finanční ztráty, sociální stigma, nedostatečné informace, strach z šíření infekce zejména na rodinné příslušníky a obavy z projevujících se příznaků nemoci. Tyto znaky úzce souvisí s deprivací, zvyšující se úrovní stresu a úzkostí (Brooks 2020 & Reynolds 2020 citovaný Chavesem de Limou 2020).

Dle Tingaze (2020) lze považovat pandemii COVID-19 za „*stresor, na který každý jedinec a zejména pak sportovec reaguje odlišně*“. Jeho výzkum prokázal, že sportovci pociťovali různé stavy, ale nejčastějším stavem byla úzkost.

2.3.7 Současná opatření

V současné době se opatření řídí stupněm pohotovosti dle epidemiologické situace v ČR. Aktuální stupeň pohotovosti je stupeň 5 – jednotlivé sektory jsou přehledně na obrázku č. 2 a č. 3 (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 2020, cit. 10. 3. 2021).



OPATŘENÍ	1	2	3	4	5
	0–20	21–40	41–60	61–75	76–100
Ochrana nosu a úst (roušky, respirátory apod.)	Ve vymezených vnitřních prostorech a ve veřejné dopravě	Ve všech vnitřních prostorech a ve vymezených veřejně přístupných místech	Ve všech vnitřních prostorech a ve vymezených veřejně přístupných místech	Ve všech vnitřních prostorech a ve vymezených veřejně přístupných místech	Ve všech vnitřních prostorech a ve vymezených veřejně přístupných místech
Hromadné akce ve vnitřních a venkovních prostorech	500 osob venku, 100 uvnitř	100 osob venku, 50 osob uvnitř	50 osob venku, 10 osob uvnitř	6 osob	2 osoby
Svatby, pohřby, bohoslužby	Maximálně 100 osob	Maximálně 50 osob	Maximálně 30 osob	Maximálně 20 osob	Maximálně 15 osob
Návštěvy ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociálních služeb	Možné pouze s ochranou nosu a úst (roušky, respirátory apod.)	Omezení návštěv v zařízeních sociálních služeb a LDN	Základ návštěv uvnitř zařízení sociálních služeb kromě vymezených výjimek, omezení návštěv ve zdravotnických zařízeních	Základ návštěv včlede kromě vymezených výjimek	Základ návštěv včlede kromě vymezených výjimek
Omezení volného pohybu osob	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Noční zákaz vycházení v době od 23–5 hodin	Noční zákaz vycházení v době od 21–5 hodin
Omezení provozu orgánů veřejné moci a správních úřadů	Bez omezení	Organizační a režimová opatření	Omezení úředních hodin, organizační a režimová opatření	Omezení úředních hodin, organizační a režimová opatření	Omezení úředních hodin pouze pro nezbytnou agendu, práce z domova
Poskytování ubytovacích služeb	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Omezení ubytování	Omezení ubytování
Školství	Prezenční výuka – MŠ, ZŠ, SŠ, VOŠ, VŠ, Organizační a režimová opatření, Distanční výuka univerzit 3. úklu	Prezenční výuka – MŠ, ZŠ, SŠ, VOŠ, VŠ, Organizační a režimová opatření, Distanční výuka univerzit 3. úklu	Prezenční výuka – MŠ, speciální školy a 1. stupeň ZŠ, Roliční prezenční výuka (po týdních) – 2. stupeň ZŠ, SŠ a VOŠ s výjimkami, Distanční výuka VŠ s výjimkami, 1. ročníky prezenční výuka	Prezenční výuka – MŠ, speciální školy a 1. stupeň ZŠ, Roliční prezenční výuka (po týdnech) – 2. stupeň ZŠ s výjimkami, Distanční výuka – SŠ, VOŠ a VŠ s výjimkami	Distanční výuka na všech stupních a výjimku MŠ, speciálních škol a 1. a 2. ročníků ZŠ s specifickými příklady
Sportovní soutěže	Celkem diváků, 1000 venku / 500 uvnitř, Uvnitř: max. 500 diváků v sektoru, max. 2 sektory, Uvnitř: max. 250 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř	Celkem diváků, 500 venku / 250 uvnitř, Uvnitř: max. 250 diváků v sektoru, max. 2 sektory venku, Uvnitř: max. 125 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř	Profesionální a amatérské soutěže bez přítomnosti diváků	Profesionální soutěže bez diváků a ve specifickém režimu, Amatérské soutěže základní	Profesionální soutěže bez diváků a ve specifickém režimu, Amatérské soutěže základní
Rekreační sporty	Sportovním lze venku i uvnitř, Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše 2 hrací týmy, Organizační a režimová opatření	Sportovním lze venku i uvnitř, Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše 2 hrací týmy, Organizační a režimová opatření	Vnitřní sportovním pouze pro individuální sporty do 10 osob, Sportovním lze venku, včty pouze 2 hrací týmy/skupiny	Vnitřní sportovním uzavřeno, Sportovním lze venku, maximálně do 6 osob	Vnitřní sportovním uzavřeno, Sportovním lze venku, maximálně do 2 osob
Bazény, wellness centra	Stejná pravidla jako shromažďování pro jiné akce	Stejná pravidla jako shromažďování pro jiné akce	Stejná pravidla jako shromažďování pro jiné akce	Zavřeno, s výjimkou poskytovatelů zdravotních služeb	Zavřeno, s výjimkou poskytovatelů zdravotních služeb
Kultura	Sezení divák (celkem venku/uvnitř, 2000/1000): max. 1000 diváků v sektoru, max. 2 sektory venku / max. 500 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř, Stojící divák (celkem venku/uvnitř, 1000/500): max. 500 diváků v sektoru, max. 2 sektory venku / max. 250 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř, Při kombinaci sezení a stojících diváků max. 1000/500 osob.	Sezení divák (celkem venku/uvnitř, 1000/500): max. 500 diváků v sektoru, max. 2 sektory venku / max. 250 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř, Stojící divák (celkem venku/uvnitř, 500/250): max. 250 diváků v sektoru, max. 2 sektory venku / max. 125 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř, Při kombinaci sezení a stojících diváků max. 500/250 osob.	Základ diváků, Organizační a režimová opatření přítomnosti osob na akcích	Základ diváků, Organizační a režimová opatření přítomnosti osob na akcích	Základ kulturních akcí, Profesionální umělci ve specifickém režimu
Muzea, galerie	Bez omezení	50 % kapacity	25 % kapacity	Zavřeno	Zavřeno
Hradby a zámky, památky	Omezení počtu osob – skupiny max. 50 lidí	Omezení počtu osob – skupiny max. 30 lidí	Omezení počtu osob – skupiny max. 10 lidí	Zavřeno	Zavřeno
Knihovny	Organizační a režimová opatření	Omezení počtu osob (2 osoby na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření	Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření	Pouze výjevy předem objednaných výpůjček a jejich rozvoz při výjevy okénko	Pouze bezkontaktní výjevy a vracení výpůjček
Herny, kasína, sázkové kanceláře	Uzavření provozoven mezi 24. a 6. hodinou, Jen uzavření hostů, max. 6 osob u stolu, Organizační a režimová opatření	Uzavření provozoven mezi 22. a 6. hodinou, Jen uzavření hostů, max. 6 osob u stolu, Organizační a režimová opatření	Uzavření provozoven mezi 22. a 6. hodinou, Jen uzavření hostů, max. 4 osoby u stolu a obsazenost max. 50 %, Organizační a režimová opatření	Zavřeno	Zavřeno
Provozovny stravovacích služeb	Uzavření provozoven mezi 24. a 6. hodinou, Jen uzavření hostů, Organizační a režimová opatření	Uzavření provozoven mezi 22. a 6. hodinou, Jen uzavření hostů, max. 6 osob u stolu, Organizační a režimová opatření	Uzavření provozoven mezi 22. a 6. hodinou, Jen uzavření hostů, max. 4 osoby u stolu a obsazenost max. 50 % kapacity hostů, Organizační a režimová opatření	Restaurace pouze výjevy okénko v době mimo zákaz vycházení	Restaurace pouze výjevy okénko v době mimo zákaz vycházení
Konzumace alkoholu na veřejně přístupných místech	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Základ konzumace	Základ konzumace
Nákupní centra	Omezení počtu osob (4 osoby na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření, Management front uvnitř i venku	Omezení počtu osob (2 osoby na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Management front uvnitř i venku, Omezení jízdních koutů pouze na výjevy okénko, uzavření dotýkacího rozvaděče do 22 hodin	Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření, Management front uvnitř i venku, Omezení jízdních koutů pouze na výjevy okénko, uzavření dotýkacího rozvaděče do 22 hodin	Umocnění jen prodej základních potřeb a výjevy vozítkem objednaného zboží, Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření, Management front uvnitř i venku, Otevřeno v době mimo zákaz vycházení, V neděli a ve státní svátek zavřeno	Umocnění jen prodej základních potřeb a výjevy vozítkem objednaného zboží, Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření, Management front uvnitř i venku, Otevřeno v době mimo zákaz vycházení, V neděli a ve státní svátek zavřeno
Maloobchod	Omezení počtu osob (4 osoby na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření, Management front uvnitř i venku	Omezení počtu osob (2 osoby na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření, Management front uvnitř i venku	Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření, Management front uvnitř i venku	Umocnění jen prodej základních potřeb a výjevy vozítkem objednaného zboží, Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření, Management front uvnitř i venku, Otevřeno v době mimo zákaz vycházení, V neděli a ve státní svátek zavřeno	Umocnění jen prodej základních potřeb a výjevy vozítkem objednaného zboží, Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m ² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi záklazky, Organizační a režimová opatření, Management front uvnitř i venku, Otevřeno v době mimo zákaz vycházení, V neděli a ve státní svátek zavřeno
Ostatní služby a provozovny	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Zavřeno	Zavřeno
Podnikatelské subjekty – výrobní a skladové provozy	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření, Doporučeno testování	Organizační a režimová opatření, Doporučeno testování	Organizační a režimová opatření, Doporučeno testování
Podnikatelské subjekty - kancelářské a ostatní provozy	Organizační a režimová opatření	Doporučení práce z domova	Doporučení práce z domova, Doporučeno testování	Práce z domova včlede, kde je to možné, Doporučeno testování	Práce z domova včlede, kde je to možné, Doporučeno testování
Lážně	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Poskytování pouze zdravotních služeb, Omezení počtu pacientů na jednom pokoji	Poskytování pouze zdravotních služeb, Omezení počtu pacientů na jednom pokoji
Vězení	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Organizační opatření, zákaz návštěv	Základ návštěv	Základ návštěv
Nezbytnost vyhlášení nouzového stavu	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
Kontrola dodržování opatření	Police/CRP	Police/CRP	Police/CRP	Police/CRP	Police/CRP

Obrázek 3: Protiepidemický systém. Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Použito dne: 1.4.2021.



MATICE OPATŘENÍ - SPORTOVNÍ AKTIVITY

OPATŘENÍ	1	2	3	4	5
	0–20	21–40	41–60	61–75	76–100
Ochrana nosu a úst (roušky, respirátory apod.)	Ve všech vnitřních prostorech. Bez roušek pouze při tréninku a při soutěžích.	Ve všech vnitřních prostorech. Bez roušek pouze při tréninku a při soutěžích.	Ve všech vnitřních prostorech. Bez roušek pouze profesionální sportovci při tréninku a při soutěžích.	Ve všech vnitřních a vnějších prostorech. Bez roušek pouze profesionální sportovci při tréninku a při soutěžích.	Ve všech vnitřních a vnějších prostorech. Bez roušek pouze profesionální sportovci při tréninku a při soutěžích.
Sportovní soutěže	Celkem diváků: 1000 venku/500 uvnitř. Venku; max. 500 diváků v sektoru, max. 2 sektory. Uvnitř; max. 250 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř.	Celkem diváků: 500 venku/250 uvnitř. Venku; max. 250 diváků v sektoru, max. 2 sektory venku. Uvnitř; max. 125 diváků v sektoru, max. 2 sektory uvnitř.	Profesionální a amatérské soutěže bez přítomnosti diváků. Pravidelné testování profesionálních sportovců, rozhodčích a realizačních týmů.	Profesionální soutěže bez diváků. Amatérské soutěže zakázány. Pravidelné testování profesionálních sportovců, rozhodčích a realizačních týmů.	Profesionální soutěže bez diváků a ve specifickém režimu. Amatérské soutěže zakázány. Pravidelné testování profesionálních sportovců, rozhodčích a realizačních týmů.
Profesionální sportovci Sportovní zařízení a sportovní příprava profesionálních sportovců vč. regenerace.	Venkovní příprava bez omezení, pro vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Jsou možná přípravná utkání (pokud budou dodržena režimová opatření - oddělení realizačních týmů apod.) Provoz šaten a sprch bez omezení za dodržení zvýšených hygienických opatření.	Pro venkovní i vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Venkovní sportovní příprava bez omezení. Pro příchod a odchod ze sportoviště, pro šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.	Pro vnitřní i venkovní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Pro příchod a odchod ze sportoviště, pro šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.	Pro venkovní i vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Šatny a sprchy jsou uzavřeny, toalety lze používat za dodržení zvýšených hygienických opatření. Pro příchod a odchod ze sportoviště, šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.	Pro venkovní i vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Šatny a sprchy jsou uzavřeny, toalety lze používat za dodržení zvýšených hygienických opatření. Pro příchod a odchod ze sportoviště, šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.
Amatérští sportovci Sportovní zařízení a sportovní příprava organizovaných sportovců včetně sportovních kroužků	Amatérští organizovaní sportovci: sportovat lze venku i uvnitř. Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Venkovní sportovní příprava bez omezení. Provoz šaten a sprch bez omezení za dodržení zvýšených hygienických opatření.	Amatérští organizovaní sportovci: sportovat lze venku i uvnitř. Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců. Venkovní sportovní příprava bez omezení. Pro příchod a odchod ze sportoviště, pro šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření.	Amatérští organizovaní sportovci: pro vnitřní přípravu maximálně na jedné sportovní ploše 1 tým nebo 1 skupina dlouhodobě se společně připravujících sportovců, nejvýše 10 osob. Sportovat lze venku, vždy pouze 2 hrací týmy/skupiny. Pro příchod a odchod ze sportoviště, pro šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření. Doporučeno testování.	Amatérští organizovaní sportovci: Sportovat lze pouze venku, max. do 6 osob na jednom sportovišti, režimová opatření, aby bylo zabráněno setkání osob z různých skupin. Šatny, sprchy a ostatní vnitřní prostory mimo sportoviště jsou uzavřeny, pro toalety nastavena režimová opatření. Doporučeno testování.	Amatérští organizovaní sportovci: Sportovat lze pouze venku, max. do 2 osob na jednom sportovišti, nastavena taková režimová opatření, aby bylo zabráněno setkání osob z různých skupin. Šatny, sprchy a ostatní vnitřní prostory mimo sportoviště jsou uzavřeny, pro toalety nastavena režimová opatření. Doporučeno testování.
Rekreační sporty	Sportovat lze venku i uvnitř. Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše 2 hrací týmy. Organizační a režimová opatření.	Sportovat lze venku i uvnitř. Uvnitř maximálně na jedné sportovní ploše 2 hrací týmy. Organizační a režimová opatření.	Vnitřní sportoviště pouze do 10 osob a zároveň nejvýše 1 osoba na 15 m ² . Sportovat lze venku, vždy pouze 2 hrací týmy/skupiny. Organizační a režimová opatření.	Vnitřní sportoviště uzavřeny. Sportovat lze venku, maximálně do 6 osob.	Vnitřní sportoviště uzavřeny. Sportovat lze venku, maximálně do 2 osob.
Fitness	Provozovat lze venku i uvnitř. Dodržování rozestupů, minimálně 2 m mezi osobami. Pravidelná dezinfekce ploch. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 6m ² , skupinové aktivity max 100 osob.	Provozovat lze venku i uvnitř. Dodržování rozestupů, minimálně 2 m mezi osobami. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 10 m ² , skupinové aktivity max. 50 osob, skupinové lekce při dodržení minimálního odstupu 2 m mezi cvičícími osobami.	Provozovat lze venku i uvnitř. Dodržování rozestupů, minimálně 2 m mezi osobami. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 15 m ² , skupinové aktivity max. 10 osob. Šatny, sprchy a toalety nastavena režimová opatření. Individuální trénink v min. odstupu 2 m, s výjimkou klient/tréner, zákaz fyzické interakce, skupinové lekce max. 9+1 při současném dodržení min. odstupu 2 m.	Vnitřní prostory zavřeny, sportovat lze venku, maximálně do 6 osob.	Vnitřní prostory zavřeny, sportovat lze venku, maximálně do 2 osob.
Bazény, wellness centra	Venku max. 500 osob. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 6 m ² provozní plochy, individuální užití služby bez omezení do max. kapacity, skupinová aktivita (např. individuální kurzy plavání) do 100 osob, organizační a režimová opatření.	Venku max. 100 osob. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 10 m ² provozní plochy, individuální užití služby bez omezení do max. kapacity, skupinová aktivita (např. individuální kurzy plavání) do 50 osob, organizační a režimová opatření.	Venku max. 50 osob. Uvnitř maximální kapacita 1 osoba na 15 m ² provozní plochy, individuální užití služby bez omezení do max. kapacity, skupinová aktivita do 10 osob, organizační a režimová opatření. Skolní kurzy plavání nejsou povoleny.	Zavřeno, s výjimkou poskytovatelů zdravotních služeb a profesionálních sportovců.	Zavřeno, s výjimkou poskytovatelů zdravotních služeb a profesionálních sportovců.
Saunová centra	Omezení počtu osob (1 osoba na 6 m ² provozní plochy), saunové ceremoniály povoleny (2 m ³ na osobu, min. 80 °C), parní sauny povoleny. Minimální teplota ostatních saun 75 °C. Organizační a režimová opatření.	Omezení počtu osob (1 osoba na 10 m ² provozní plochy), saunové ceremoniály povoleny (3 m ³ na osobu, min. 80 °C). Parní sauny zakázány. Minimální teplota ostatních saun 75 °C. Bez krystalického ochlazení a ledových studen. Organizační a režimová opatření.	Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m ² provozní plochy), saunové ceremoniály a parní sauny zakázány. Minimální teplota ostatních saun 75 °C. Bez krystalického ochlazení a ledových studen. Organizační a režimová opatření.	Zavřeno.	Zavřeno.

Aktualizace: 29. 11. 2020

Obrázek 4: Protiepidemický systém: Sportovní aktivity. Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Použito dne: 1.4.2021

3 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem bakalářské práce je prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, jak se změnil psychické procesy hráčů a hráček basketbalu během pandemie koronaviru. Hlavní cíl je rozdělen do tří jednotlivých cílů – ty zjišťují temperament hráčů, motivaci před i během pandemie a sebevědomí hráčů před i během pandemie.

Úkolem bakalářské práce je zpracovat na základě studia odborné literatury teoretickou problematiku, formulovat vhodné hypotézy a hledat k nim příslušné odpovědi. Dalším úkolem bylo realizovat praktickou část, tedy poskládat dotazníkové šetření tak, abychom dostali vhodné odpovědi, sesbírat data z dotazníkového šetření a ta následně analyzovat a porovnat získané informace. Na závěr provést diskusi, stanovit závěry a doporučení pro další výzkum.

3.1 Problémy práce

„Vlivem povýšení duchovní oblasti nad vším ostatním v období křesťanství dodnes dochází k podceňování tělesné schránky člověka, čímž dochází i k podceňování psychiky v oblasti tělesných výkonů“ (Slepička, 2009, s. 19–20). Kromě toho však na sportovce v dnešní době čekají další problémy spojené s psychikou.

Na základě stanovených cílů jsme zformulovali následující problémové otázky:

Problémová otázka č. 1.

Bude mít pandemie koronaviru vliv na stresovou hladinu sportovců?

Problémová otázka č. 2

Pocit'ují ženy větší stres než muži či naopak?

Problémová otázka č. 3

Využívají sportovci sociální opory při řešení problémů?

Problémová otázka č. 4

Klesne motivace u hráčů basketbalu za dobu lockdownu a opatření?

Problémová otázka č. 5

Bude temperament ovlivňovat vnímání pandemie?

Problémová otázka č. 6

Bude se měnit sebevědomí hráčů během pandemie?

4 Hypotézy

Hypotéza č. 1

Předpokládáme, že nejméně 20 % dotazovaných pocítuje vyšší stres během pandemie koronaviru než před ní.

Hypotéza č. 2

Předpokládáme, že ženy budou pocítovat alespoň o 10 % vyšší stres než muži.

Hypotéza č. 3

Předpokládáme, že ženy budou mít při řešení stresových situací vyšší potřebu sociální opory než muži.

Hypotéza č. 4

Předpokládáme, že motivace hráčů i hráček basketbalu klesla o více než 40 %.

Hypotéza č. 5

Temperament určuje sílu prožívání a chování a tím ovlivňuje vnímání pandemie koronaviru. Předpokládáme tedy, že typologický cholerik a melancholik budou prožívat vyšší míru stresu než sangvinik a flegmatik.

Hypotéza č. 6

Předpokládáme, že hráči i hráčky, kteří v této době nemají možnost trénovat s týmem a hrát zápasy, budou pocítovat ztrátu sebedůvěry více než hráči a hráčky, kteří mají možnost normálně trénovat a hrát.

5 Metodika práce

5.1 Použité metody

Pro realizaci praktické části jsem zvolila kvantitativní metodu sběru informací, tedy dotazníkové šetření. Důvodem pro výběr dotazníkového šetření byl záměr oslovit co největší počet respondentů pohybujících se v kruzích basketbalu.

Dotazník je složen ze tří částí. V první části zjišťujeme, kromě obecných informací jako jsou pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, i informace o tréninkových zvyklostech a rutinách před a během pandemie. V druhé části je dotazník zaměřen na temperament hráček/hráčů basketbalu. Pro tento účel bylo využito Belova (1972) testu temperamentu. Belovův test temperamentu je dotazník založený na sebehodnocení jedince. Dotazník obsahuje 79 otázek rozdělených do čtyř částí. Každá část obsahuje typické vlastnosti daného temperamentového typu, na které proband odpovídá ano, pokud ho charakteristika vystihuje, a ne, pokud ho nevystihuje. Poslední část dotazníku se zaměřuje na motivaci a sebevědomí před a během pandemie koronaviru.

Vyplňování bylo anonymní. Dotazník obsahuje otázky uzavřené, polootevřené i otevřené. Respondenti odpovídali z větší části pomocí konkrétního výběru z nabídky odpovědí. V některých případech však měli respondenti možnost svoje odpovědi rozvést či upřesnit.

5.2 Sběr dat (realizace šetření)

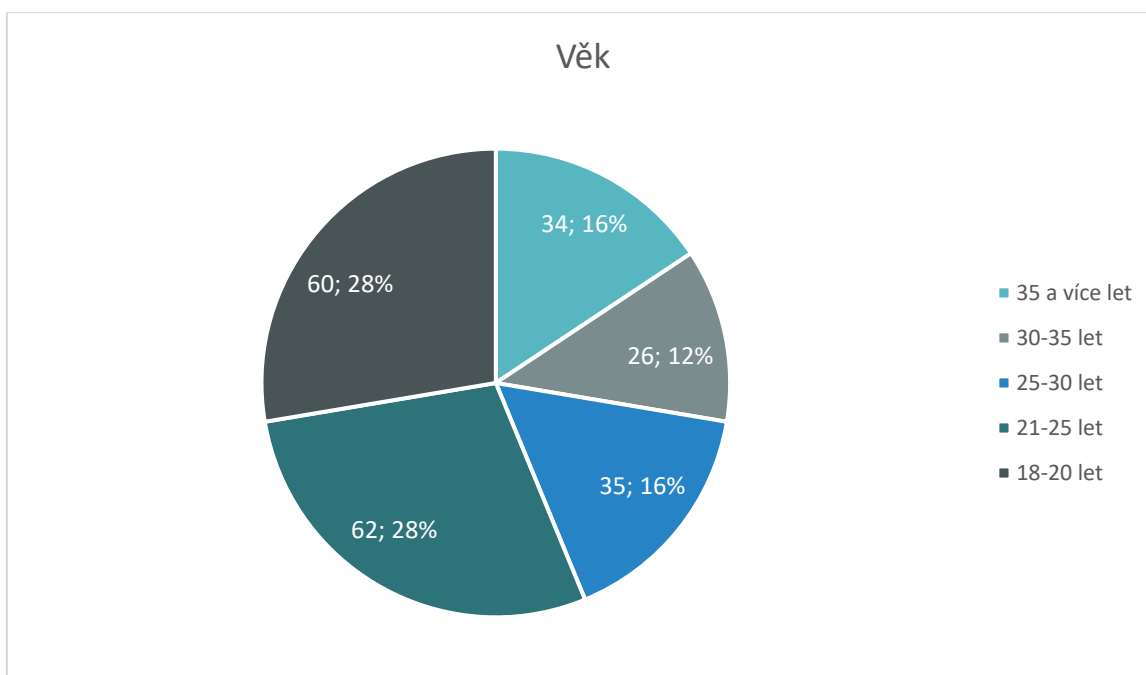
Ve výzkumné části jsem zvolila dotazníkovou metodu. Kvantitativní výzkum byl zvolen hlavně z důvodu práce s větším počtem respondentů a kvůli jeho jednodušší sdílení, jelikož byl využit on-line dotazník. Ke sběru dat docházelo od 11. března do 5. dubna roku 2021. V dotazníku bylo využito kromě námi stanovených otázek i testu temperamentu, jehož autorem je Belov (1972).

Respondenty jsem získala využitím svých konexí z basketbalového světa a dotazník se tak prostřednictvím sdílení dostal do různých částí České republiky, a dokonce i mimo ni. Dotazník byl dobrovolný a nebyl tak na nikoho vyvinut nátlak. Stejně tak byl dotazník anonymní a osobní údaje vyžadovány nebyly.

5.3 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří basketbalisté a basketbalistky od 18 let výše. Najde se zde velké procento českých hráčů/hráček hrajících v České republice, ale také pár českých hráčů/hráček hrajících v zahraničí. Jedná se o jedince, kteří odpověděli na anonymní dotazník, který byl sdílen na sociálních sítích, rozposílán přes českou basketbalovou reprezentaci trenérům, kteří dotazník sdíleli i svým svěřencům a také byl sdílen přes basketbalisty či basketbalistky do různých částí České republiky.

Celkový počet jedinců, kteří odpověděli na dotazník je celkem 216, z toho 121 žen (55,8 %) a 96 mužů (44,2 %). Věk jedinců je velmi různorodý, a to i přesto, že jsme omezili věk respondentů až nad 18 let (graf č. 1).



Graf 1: Věk respondentů

Jak jsem zmínila, jedná se o hráčky a hráče z různých částí České republiky. Na obrázku č. 5 jsou znázorněna města, ve kterých respondentky aktivně hrají a na obrázku č. 6 města, ve kterých působí hráči. Z hráčů hrajících mimo Českou republiku se jednalo o německý klub DJK Neustadt Basketball. U hráček to byl německý klub Saarlouis Royals a francouzský klub Basket Féminin Escaudain PH.



Obrázek 5: Týmy žen



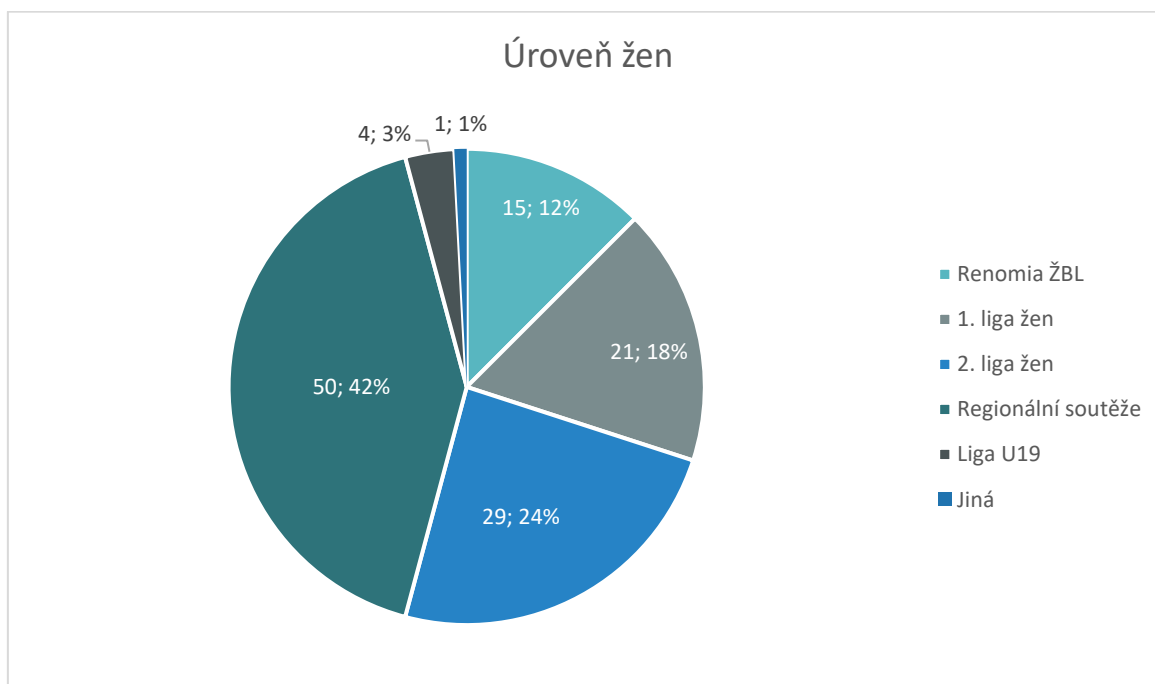
Obrázek 6: Týmy mužů

5.4 Výsledky dotazníkového šetření

Tato část bakalářské práce se zabývá analýzou výsledků dotazníkového šetření. Zejména jsou zde obsaženy základní informace, které pomohou k vyhodnocení výsledků v další části, hlavně tedy pro pochopení dosažení závěrů. Jedná se o informace týkající se temperamentu hráčů, hráčské úrovně a tréninkových podmínek před a v době pandemie, a jak hráči a hráčky basketbalu řeší stres.

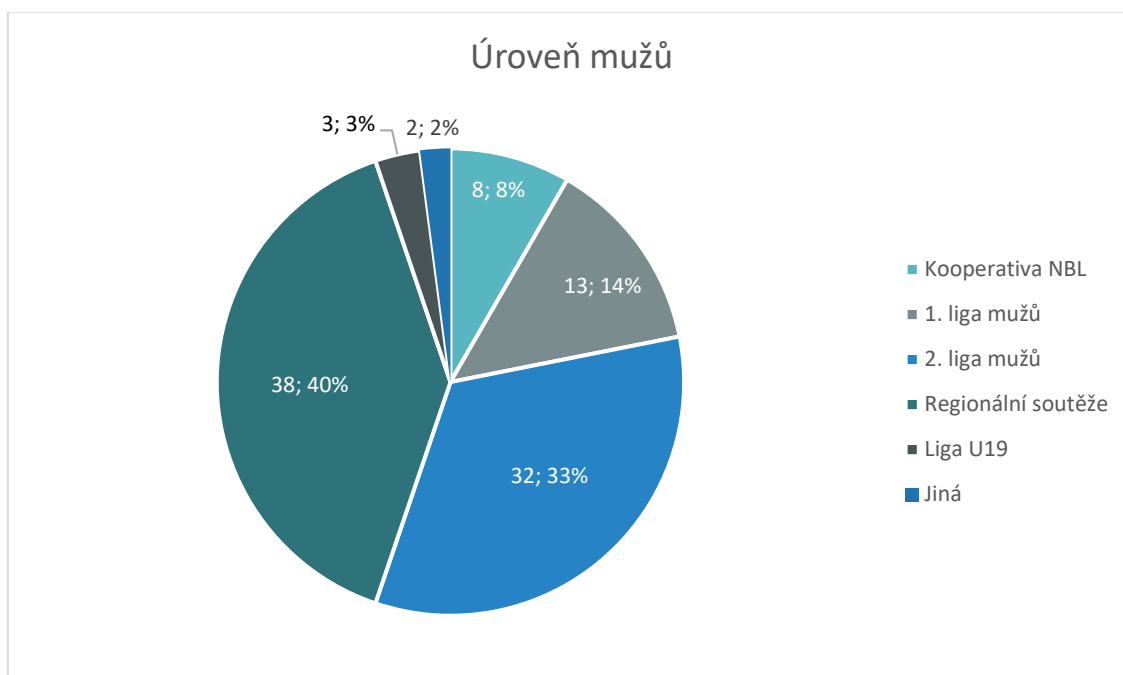
Další důležitou složkou bakalářské práce byla herní úroveň. Herní úroveň basketbalu jsem rozdělila na ženskou herní úroveň a mužskou herní úroveň. Tyto úrovně jsou však u obou pohlaví stejné, tedy nejvyšší česká soutěž, 1. liga, 2. liga a regionální soutěže. Jako poslední možnost výběru hráčské úrovně jsem v dotazníku zvolila jako „jiná“, ale tato odpověď byla využita zejména hráči streetballového basketbalu (tedy hry 3x3). Dotazník vyplnily jak hráčky různých úrovní (graf č. 2), tak i hráči různých úrovní (graf č. 3).

U žen to byly nejvíce hráčky hrající regionální soutěž s počtem 50 hráček, 2. ligu s počtem 29 hráček, 1. ligu s počtem 21 hráček, ligu U19 s počtem 4 hráčky a v nejvyšší soutěži Renomia ŽBL včetně dvou zahraničních týmů to bylo pouhých 15 hráček. Jiné uvedla 1 hráčka, u které předpokládáme, že hraje streetballový basketbal.



Graf 2: Úroveň basketbalu žen

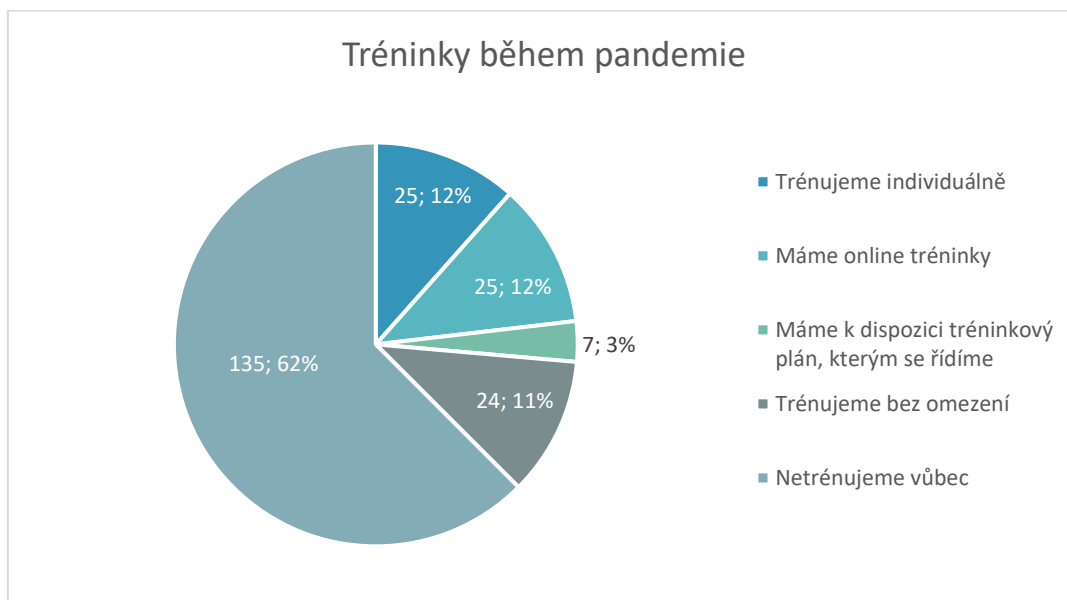
U mužů pak bylo nejvíce odpovědí od hráčů z regionálních soutěží s počtem 38 hráčů, z 2. ligy s počtem 32 hráčů, 13 hráčů z 1. ligy, 3 hráči z ligy U19 a 8 hráčů z nejvyšší mužské soutěže Kooperativy NBL. Poslední 2 hráči uvedli odpověď jiná, u nich předpokládáme, že hrají streetballový basketbal.



Graf 3: Úroveň basketbalu mužů

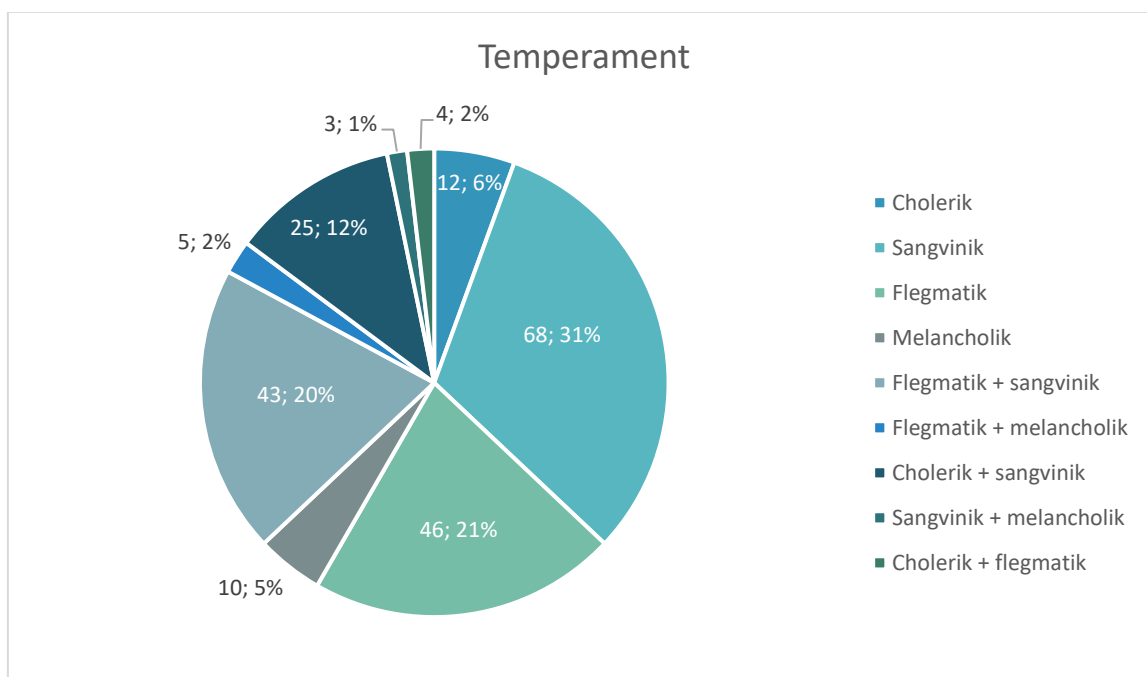
Dalším důležitým prvkem pak byly tréninkové podmínky jedinců před a během pandemie. Respondenti před pandemií trénovali 1–2× týdně (117 responzí), 3–4× týdně (77 responzí), 5× týdně a více (23 responzí). Respondenti odpovídající, že trénují 5× týdně a více, byli zejména profesionální sportovci.

Díky výjimce pro profesionální sportovce se tréninkové podmínky nezměnily v době pandemie koronaviru pouze pro profesionální týmy nejvyšších českých soutěží, tedy Renomie ŽBL a Kooperativy NBL (celkem 9 % z respondentů). Pro ostatní soutěže tedy platil zákaz trénování ve skupinách, a tak se jednotlivé týmy přizpůsobovali situaci. Jak můžeme vidět na grafu č. 4, ve skoro polovině případů však došlo k úplnému zrušení všech tréninků i jejich náhradních možností. Druhá polovina týmů se podmínkám přizpůsobila. Tréninkové podmínky z tréninku 1–2× týdně zůstaly u 10 případů stejné, u 85 respondentů došlo k úplnému zrušení tréninků a u 31 případů přešly na individuální tréninky. U jedinců trénujících 3–4× týdně periodičnost zůstala v 15 případech, u 22 jedinců klesla na 1–2× týdně, zrušení všech tréninků uvedlo 18 respondentů a 22 respondentů trénuje individuálně sama za sebe.



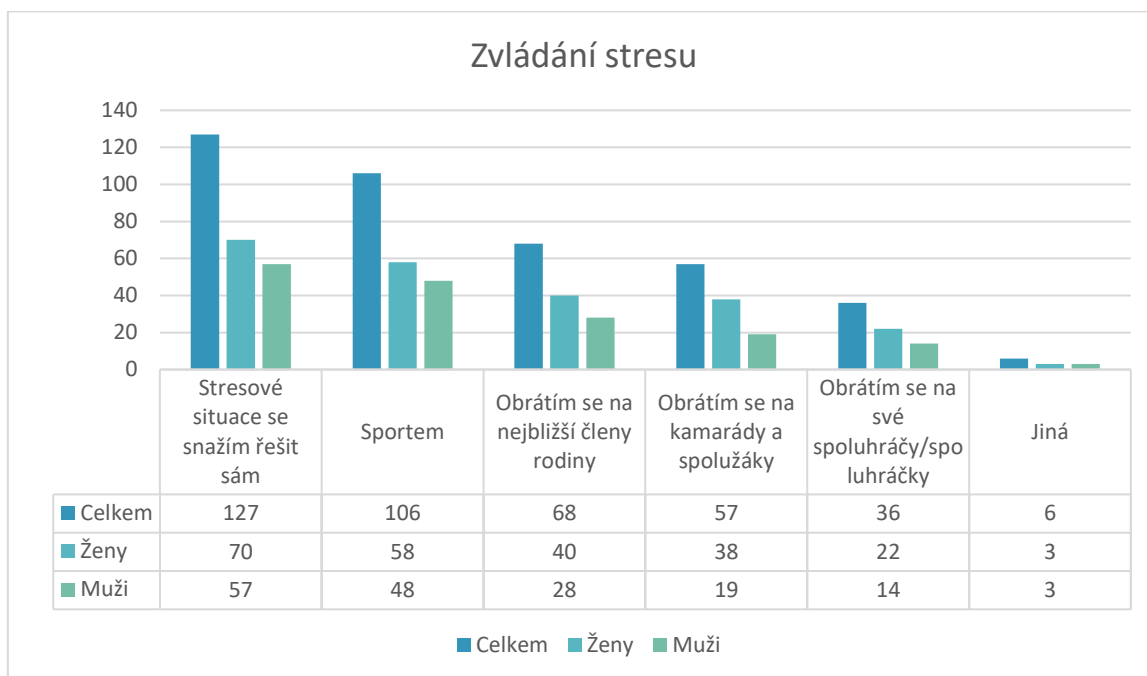
Graf 4: Tréninkové podmínky v době pandemie

Jak již bylo zmíněno, pro zjištění temperamentu byl využit test temperamentu, jehož autorem je psycholog Belov. Výsledky temperamentu jsou vyhodnocovány ručně na základě podkladů k tomuto testu. Následné výsledky byly přeneseny do grafu č. 5. Temperament jsme si v teoretické části rozdělili do čtyř základních dimenzí – choleric, flegmatik, sangvinik a melancholik.



Graf 5: Temperament

Poslední důležitým elementem je zvládání stresových situací. Výsledky jsou přenesené do grafu č. 6, kde jsou výsledky uvedené jak pro jednotlivá pohlaví, tak pro všechny respondenty.

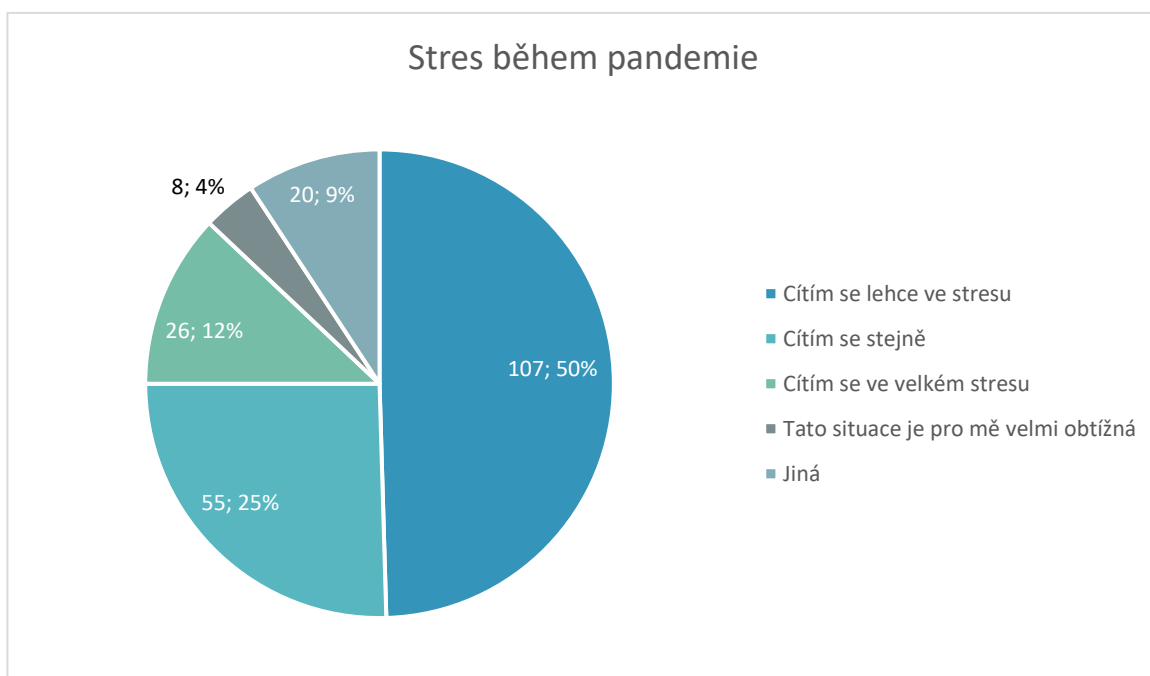


Graf 6: Zvládání stresu u hráček a hráčů basketbalu

6 Výsledky

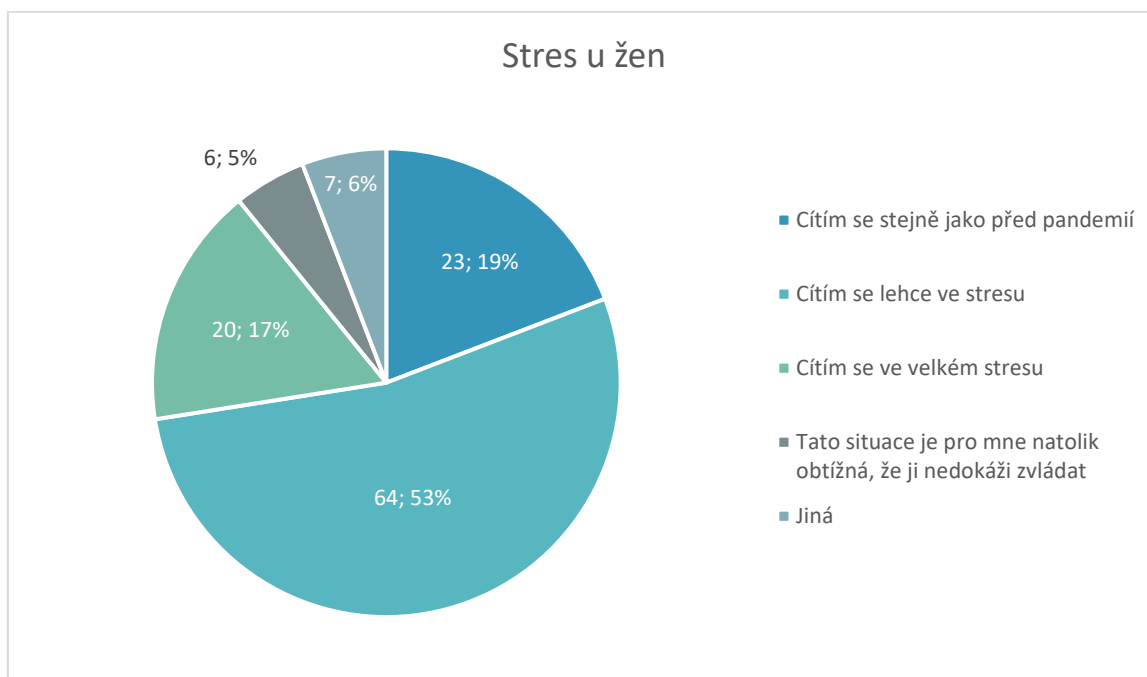
Následující část bakalářské práce se zabývá analýzou celkových výsledků. K interpretaci jsme využili grafy, které nám umožňují výsledky přehledně uspořádat a zaznamenat. Údaje jsou vyjádřeny v procentech i v celých číslech.

Z celkového počtu respondentů (216) uvedlo 107 respondentů, že se cítí v lehkém stresu, 26 respondentů, že se cítí ve velkém stresu, 8 respondentů uvedlo, že je tato situace velmi obtížná, 55 respondentů, že se cítí stejně jako před pandemií a 20 respondentů odpovědělo „jiná“. Celkem tedy pocívalo stres 141 respondentů (65,2 %).



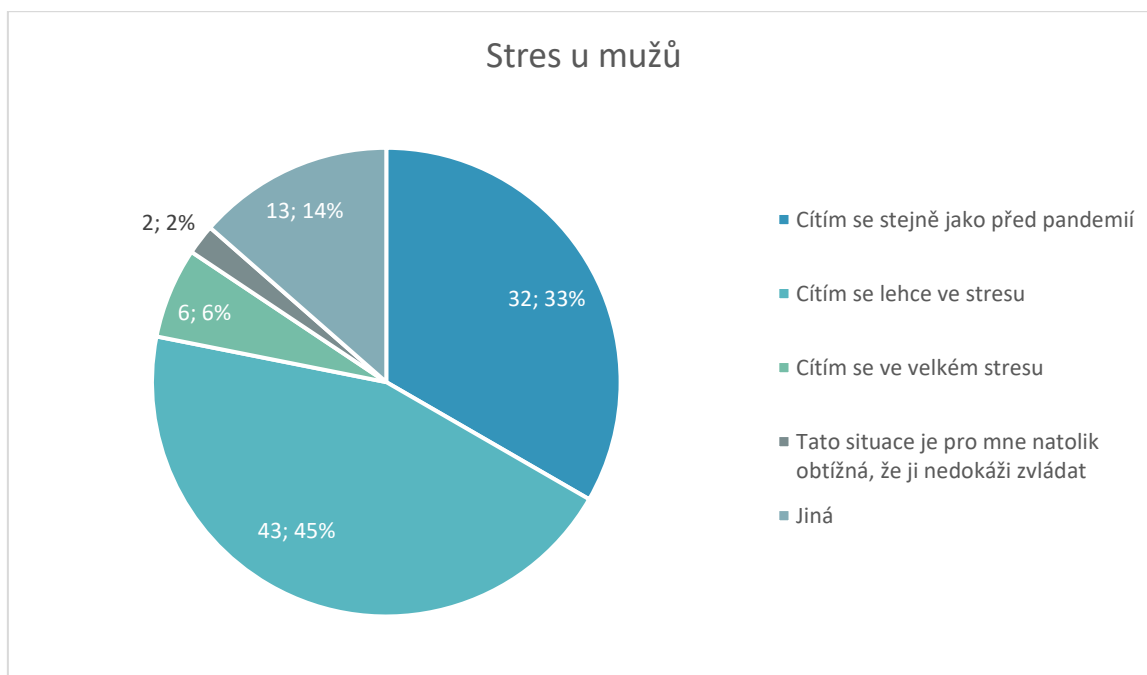
Graf 7: Stres během pandemie

Vnímání stresu jsme poté rozdělili dle pohlaví. Lehký stres pocívalo 64 hráček, velký stres 20 hráček, 6 hráček uvedlo, že situace je pro ně velmi obtížná a to natolik, že ji nedokážou zvládat. Stejně jako před pandemií se cítilo 23 hráček a 7 hráček uvedlo „jiná“. Celkem tedy 90 hráček (75 %) pocítuje stres.



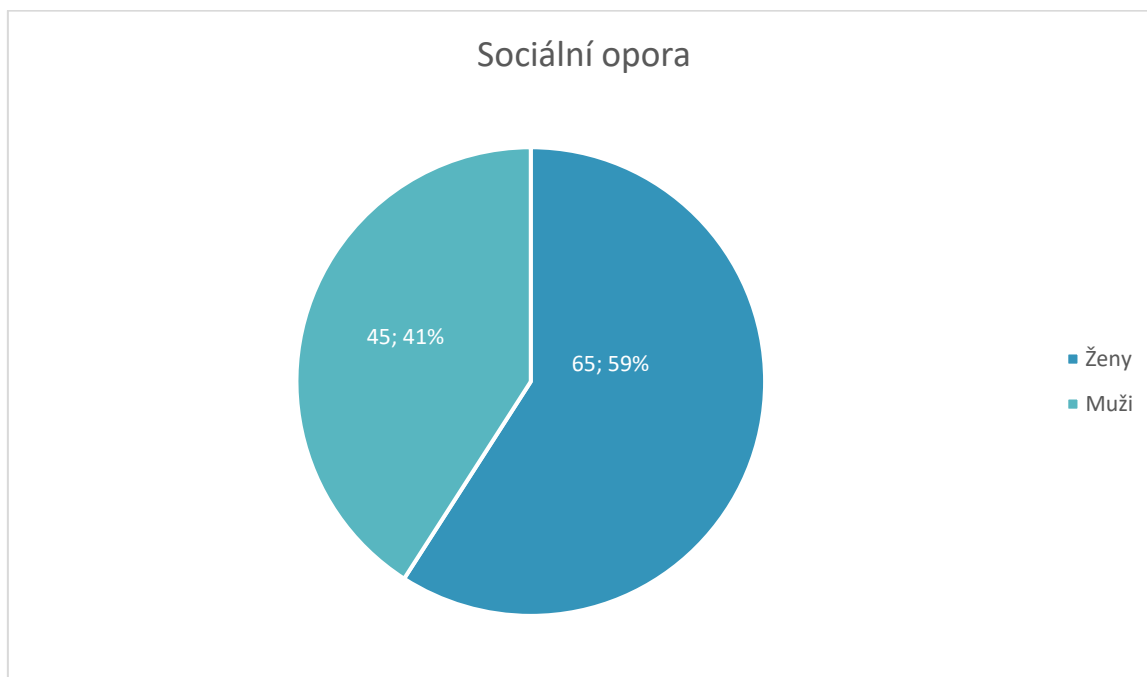
Graf 8: Stres během pandemie u žen

U mužů lehký stres pociťovalo 43 hráčů, velký stres 6 hráčů a pro 2 hráče je tato situace obtížná natolik, že ji nedokážou zvládat. Stejně jako před pandemií se cítilo 32 hráčů a „jiná“ uvedlo 13 hráčů. Celkem pociťuje stres 51 hráčů (53,2 %).



Graf 9: Stres během pandemie u mužů

Celkový počet žen byl 121 a mužů 96. Ze 121 žen odpovědělo 65, že při stresových situacích vyhledává sociální oporu. Z 96 mužů vyhledávalo sociální oporu při řešení stresových situací 45 mužů. Na grafu č. 10 je znázorněn poměr vyhledávání sociální opory u mužů a u žen.

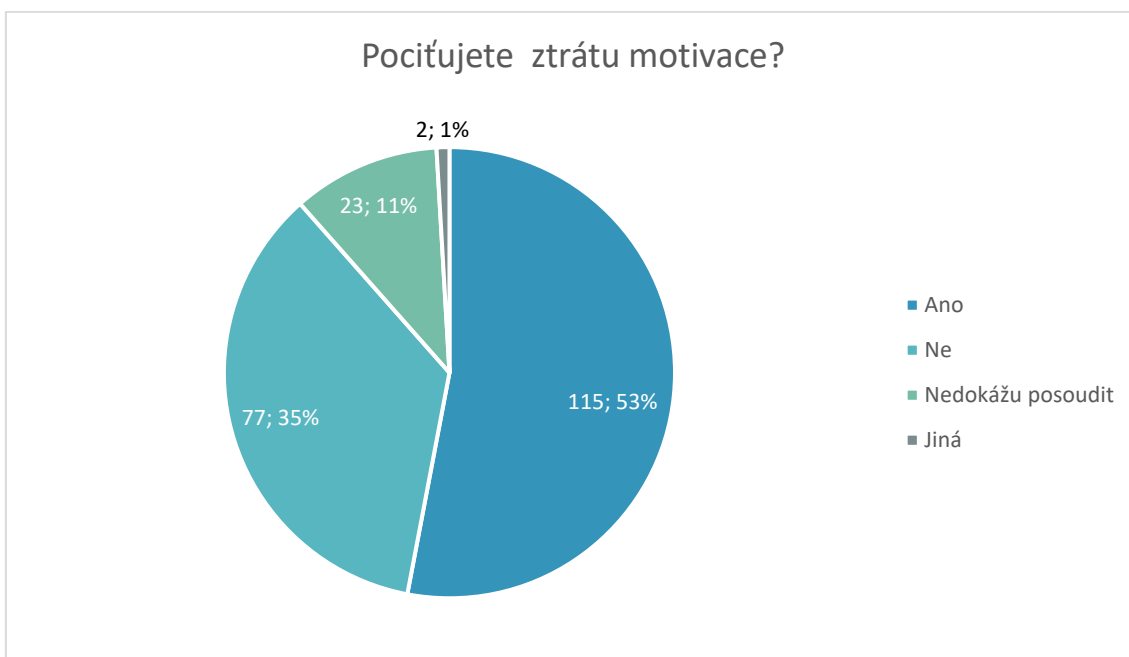


Graf 10: Využití sociální opory u hráčů a hráček basketbalu

V oblasti motivace jsme použili tři hlavní otázky: Jak byste ohodnotili úroveň Vaší motivace před pandemií? Pociťujete ztrátu Vaší motivace během pandemie? Jak byste ohodnotili úroveň Vaší motivace během pandemie?

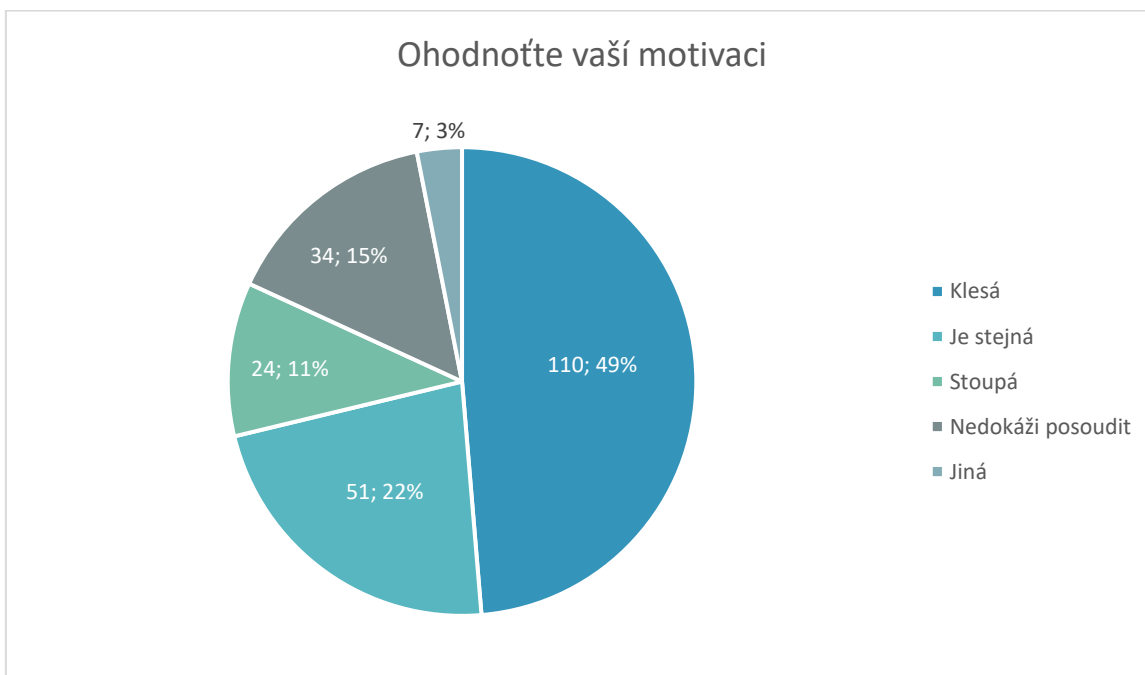
Úroveň motivace před pandemií byla značně vysoká. Pouhým 15 respondentům (6,9 %) chyběla motivace a museli se až přemáhat chodit na tréninky. Ostatní respondenti chodili na tréninky motivováni, především protože trénovali s radostí – 142 respondentů (65,7 %), protože chtěli předvést své schopnosti – 65 respondentů (30,1 %), protože je motivoval tým – 43 respondentů (19,9 %) a 6 respondentů označilo jinou úroveň motivace.

Během pandemie však pocit ztráty motivace pociťovalo 115 respondentů (53 %). Až 77 respondentů (35,5 %) nepociťovalo ztrátu motivace. Respondentů, kteří nedokázali posoudit ztrátu motivace bylo 23 (10,6 %) a zbylé 2 osoby odpověděli, že mají jiný pocit (0,9 %).



Graf 11: Jak hráči pocítují ztrátu motivace

Při hodnocení motivace uvedlo 110 respondentů (49 %), že jejich motivace klesá. U 51 osob (22 %) zůstala motivace stejná. U 24 respondentů (11 %) naopak motivace roste. Dalších 34 osob (15 %) nedokázalo posoudit svou motivaci během pandemie. A posledních 7 osob (3 %) uvedlo jinou odpověď.

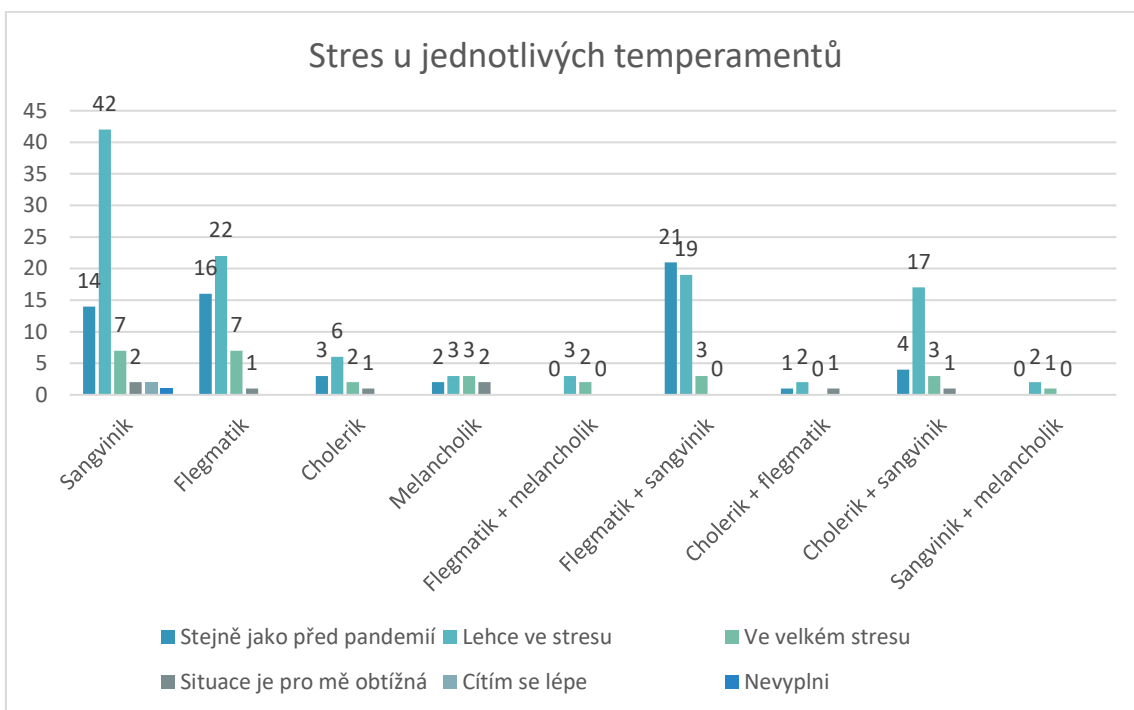


Graf 12: Hodnocení vlastní motivace hráči

V grafu č. 13 můžeme vidět čtyři základní temperamentní rysy, a to včetně nejčastěji se vyskytujících kombinací těchto temperamentních rysů u odpovídajících hráčů a hráček basketbalu. Spolu s temperamentem je v grafu vyznačena míra stresu, kterou jedinci uvedli v dotazníku.

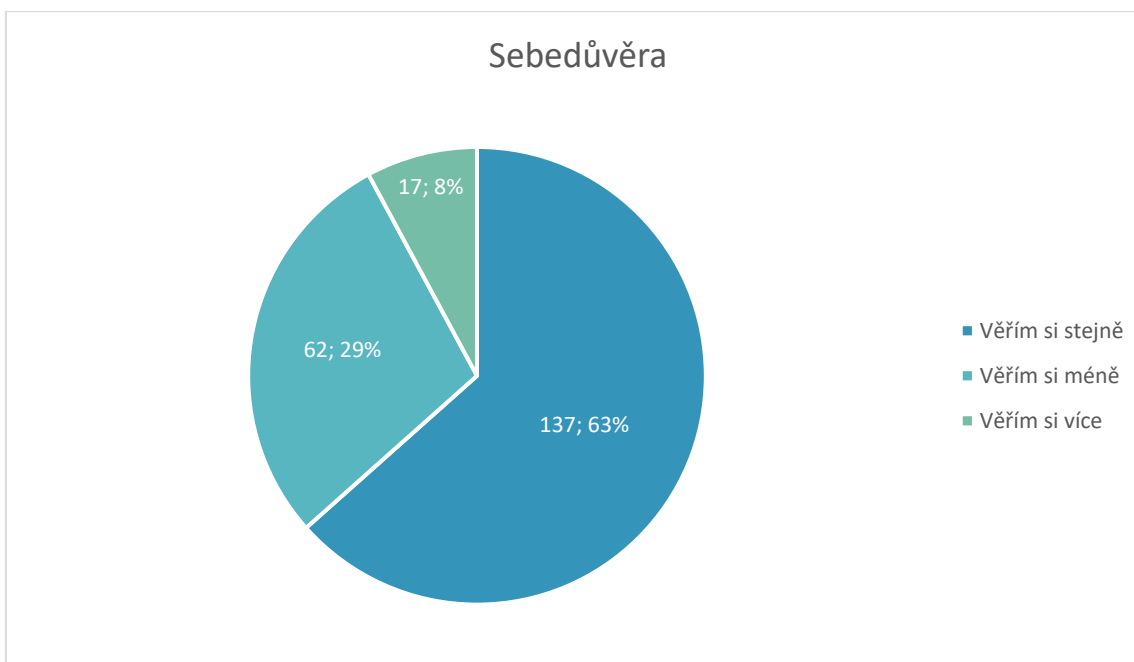
U flegmatika se vyskytly odpovědi „cítím se lehce ve stresu“ (22×), „cítím se stejně jako před pandemií“ (16×), „cítím se ve velkém stresu“ (7×) a jen jedna odpověď „tato situace je pro mě velmi obtížná a to natolik, že ji nedokážu zvládat“. U cholera bylo nejvíce odpovědí „cítím se lehce ve stresu“ (6), „cítím se stejně jako před pandemií“ (3), „cítím se ve velkém stresu“ (2) a jen jedna odpověď, že je situace pro jedince velmi obtížná. U melancholika bylo po třech odpovědích u odpovědi „cítím se ve velkém stresu“ a „cítím se lehce ve stresu“ a po dvou odpovědích u „cítím se stejně jako před pandemií“ a „tato situace je pro mě natolik obtížná, že ji nedokážu zvládat“. U sangvinika se vyskytlo 42x „cítím se lehce ve stresu“, 14x „cítím se stejně jako před pandemií“, 7x „cítím se ve velkém stresu“, 2x „tato situace je pro mě natolik obtížná, že ji nedokážu zvládat“, 2x „cítím se lépe než před pandemií“ a jeden jedinec bohužel na otázku neodpověděl.

U kombinací temperamentních rysů flegmatik a melancholik se objevily 3 odpovědi „cítím se lehce ve stresu“ a 2 odpovědi „cítím se ve velkém stresu“. U kombinace flegmatika a sangvinika se cítí 21 respondentů stejně jako před pandemií, 19 respondentů se cítí lehce ve stresu a 3 respondenti se cítí ve velkém stresu. Pro kombinaci cholera a flegmatika bylo odpovězeno 2× „cítím se lehce ve stresu“, 1× „cítím se stejně jako před pandemií“ a 1× „situace je pro mě natolik obtížná, že ji nedokážu zvládat“. Cholera a sangvinik se 17× „cítí lehce ve stresu“, 4× „cítí stejně jako před pandemií“ 3× „cítím se ve velkém stresu“ a 1× „situace je pro mě natolik obtížná, že ji nedokážu zvládat“. A jedinci s temperamentními rysy sangvinika a melancholika se cítili 2× lehce ve stresu a 1× ve velkém stresu.



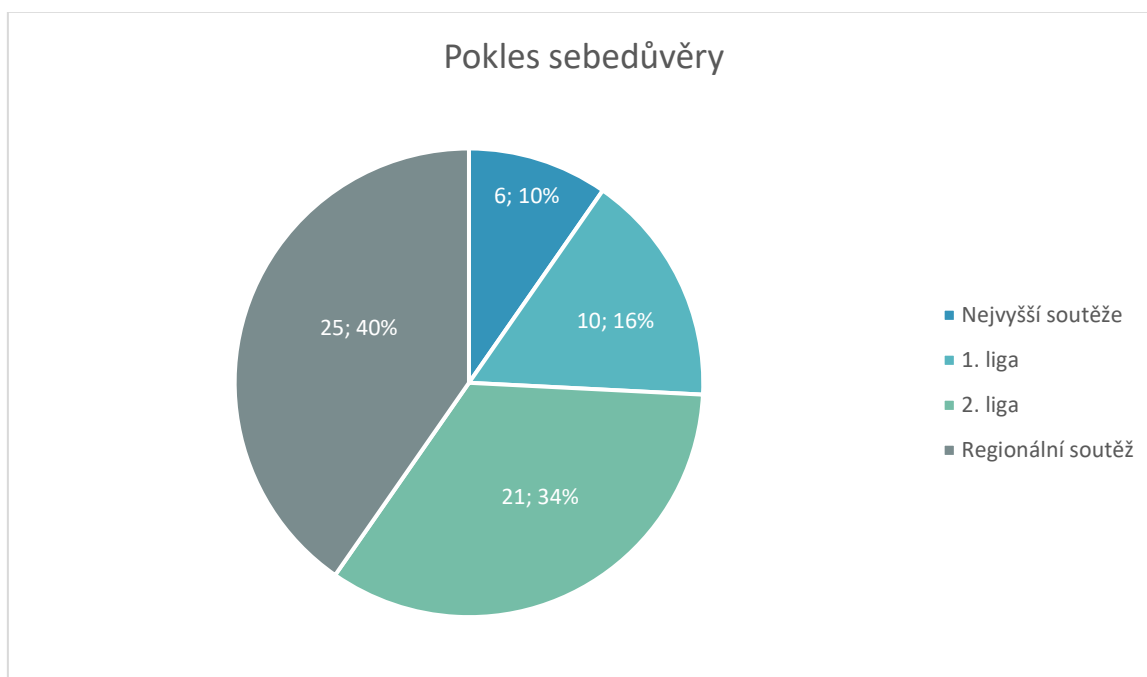
Graf 13: Stres u jednotlivců z pohledu temperamentu

Graf č. 14 nás seznamuje se sebedůvěrou hráčů a hráček basketbalu celkově bez ohledu na to, jakou soutěž a jak v této době trénují. V 63 % si hráči věří stejně, ve 29 % si věří méně a více si věří 8 % hráčů.



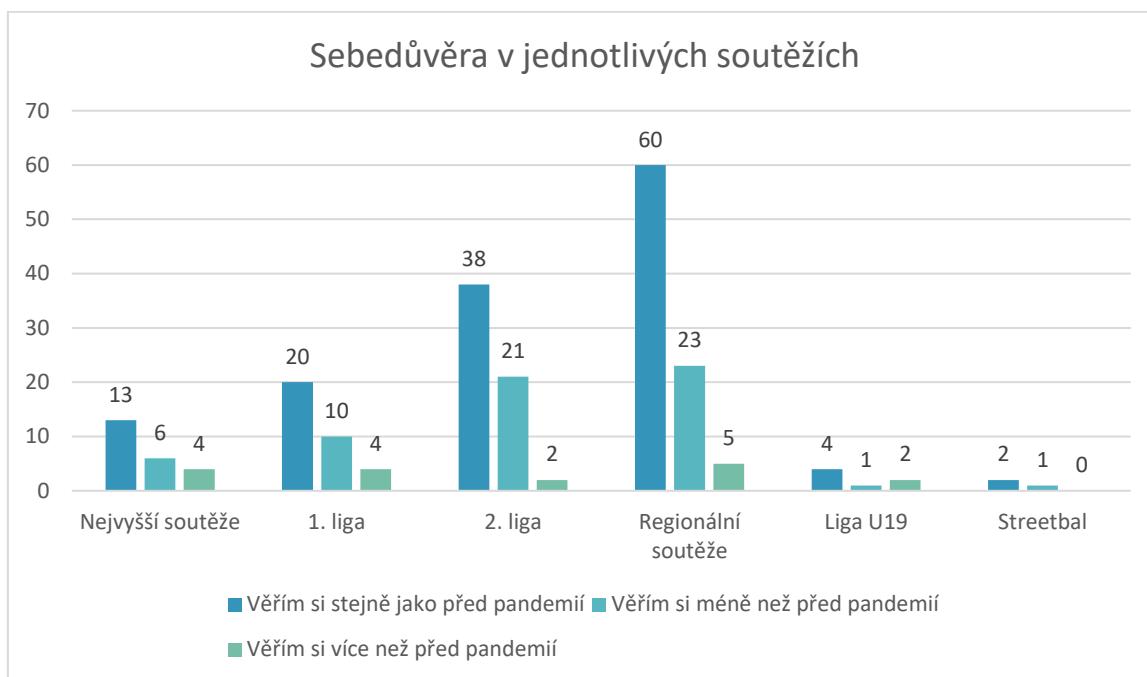
Graf 14: Sebedůvěra všech hráčů a hráček basketbalu

V grafu č. 15 jsme znázornili pokles sebedůvěry v jednotlivých soutěžích. K poklesu sebedůvěry došlo u jedinců ve všech českých soutěžích. Největší pokles sebedůvěry se objevil v regionálních soutěžích u 25 jedinců (40 %) a v 2. lize u 21 jedinců (34 %). Na úrovni 1. ligy došlo ke snížení sebedůvěry u 10 respondentů (16 %) a v nejvyšších českých soutěžích došlo ke snížení sebedůvěry u 6 respondentů (10 %).



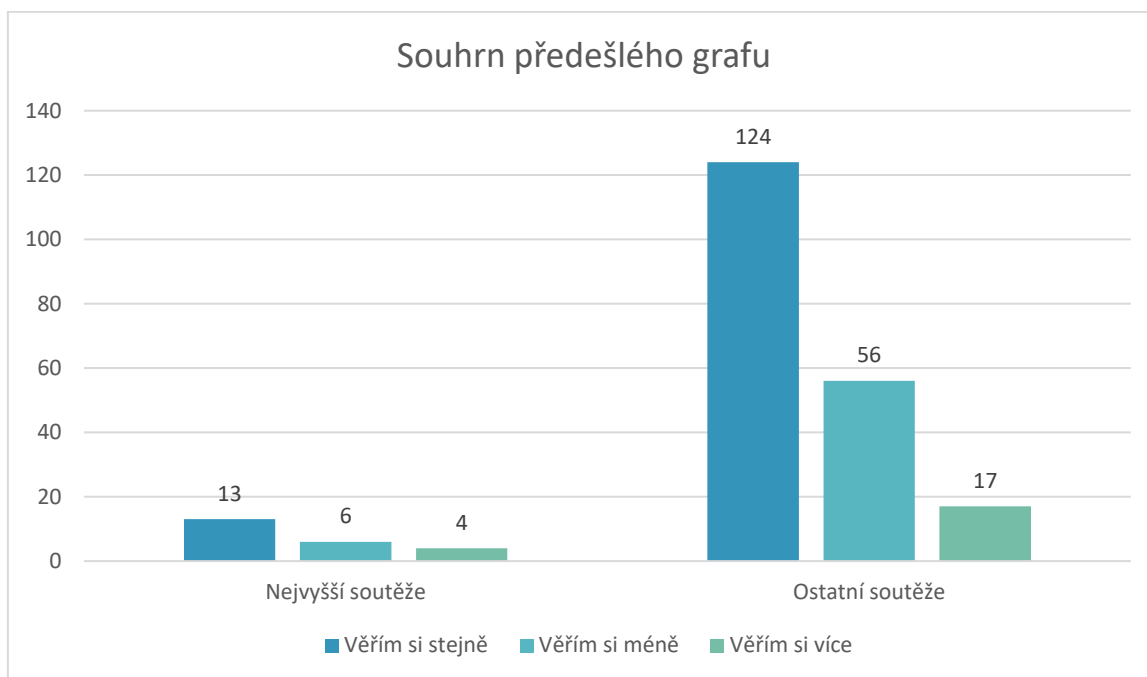
Graf 15: Snížení sebedůvěry v jednotlivých soutěžích

V následujícím grafu jsou pak znázorněny jednotlivé soutěže a celková sebedůvěra hráčů. U nejvyšší soutěže (Kooperativa NBL, Renomia ŽBL, zahraniční soutěže) jsme zaznamenali 4 z 23 hráčů, kteří hodnotí svou sebedůvěru negativně. Podobně je tomu u 1. ligy, kde hráči hodnotí negativně svou sebedůvěru ve 4 z 34 případů. U 2. ligy jsme zaznamenali z 51 respondentů pouhé 2, kteří si věří méně než před pandemií. U regionálních soutěží z 88 respondentů si nevěří pouhých 5 osob. V lize U19 (do 19 let) jsme zaznamenali 2 ze 4 respondentů pociťujících pokles sebedůvěry. U streetballových hráčů však nikdo ze 3 respondentů nezaznamenal pocit ztráty sebedůvěry.



Graf 16: Sebedůvěra jednotlivců v jednotlivých soutěžích

Na posledním grafu č. 17 můžeme vidět souhrn výsledků přechozího grafu. Toho jsme docílili spojením nižších soutěží (U19, 1. liga, 2. liga, regionální soutěže, streetball) dohromady a porovnali je s nejvyššími soutěžemi. V první řadě můžeme vidět, že máme velmi úzký vzorek hráčů a hráček z nejvyšších soutěží na porovnání s ostatními. Mimo to pak můžeme vidět, že v nejvyšších soutěžích si pouhá $\frac{1}{4}$ věřila méně, téměř $\frac{1}{4}$ si věřila více a více než polovina si věřila stejně. U nižších soutěží vidíme, že 124 respondentů (více než polovina) hráčů si věří pořád stejně, 56 respondentů (více než $\frac{1}{4}$) si věří méně a 17 respondentů si věří více.



Graf 17: Porovnání sebedůvěry v nejvyšších soutěžích proti ostatním soutěžím

Nejčastěji popisované problémy spojené se ztrátou sebedůvěry byly téměř shodné. Některé odpovědi zde vyzdvihnu: „nemám podporu a sociální kontakt s ostatními“, „nedostatek tréninků a zápasů“, „nedostatek herní praxe“, „snížení fyzické kondice“, „snížení schopností“, „nejsem si sama sebou jistá“, „bez tréninku klesá moje výkonnost“, „přibírám na váze, nemám dostatek tréninků a ztrácím bez týmu motivaci“, „před pandemií jsem podával výkony, což mě motivovalo, teď mě nemá co motivovat“, „nulová výkonnost“, „nabyla jsem váhu, ztratila kondici, ztratila motivaci i na online tréninky, nemotivuje mě trenér a chybí mi milované spoluhráčky“, „ztráta režimu, jistot, motivace, sociálního kontaktu“, „nedosažení cílů, které očekávám“.

7 Diskuse

Ve výzkumné části bakalářské práce jsme zjišťovali psychické stavy hráček a hráčů basketbalu během pandemie koronaviru. Psychické stavy jsme si v práci rozdělili do částí. Jednu část tvoří stres a úroveň stresu u obou pohlaví a u všech temperamentních rysů respondentů.

Od otázek spojených se stresem jsme očekávali rostoucí tendenci údajů. Kdežto od motivace a sebedůvěry jsme očekávali klesající tendenci údajů. Tato tvrzení však ne vždy platí, a to zejména jedná-li se o otázky psychologie, kde je osobnost jedince jedinečná a svým způsobem originální. Také se musí zohlednit přístup a možnosti každého jedince zvlášť – například budeme-li srovnávat jedince, který přišel v rámci opatření o práci, má finanční potíže a zavřeli mu rekreační zařízení a jedince, který o práci nepřišel, jelikož má práci z domova, nemá finanční problémy a zavřeli mu rekreační zařízení, ke každému z těchto jedinců musíme přistupovat individuálně, jelikož mohou být v jiném psychickém stavu.

Podíváme-li se na výsledky stresu během pandemie, zjistíme, že celkem se ve stresových situacích vyskytlo 107 (49 %) z 216 našich respondentů. Tyto výsledky je možné interpretovat ve shodě s některými dalšími zahraničními výzkumy. Americký výzkum zaznamenal stres a úzkost u 21 % zúčastněných sportovců (NCAA Research, květen 2020). Tento výzkum byl však prováděn i na podzim a zaznamenal u 17 % zúčastněných sportovců pocit stresu a úzkosti (NCAA Research, podzim 2020). Další výzkum vykazoval u 10–15 % respondentů vysokou úroveň stresu (Petrie et al., 2020). Luo et al. (2020) citovaný Ruffaltem (2020) ukazuje, že pandemie COVID-19 zvýšila prevalenci úzkosti a poruch nálady v obecné populaci o 28 %.

V porovnání stresu u jednotlivých pohlaví nám vyšel stres u 75 % respondentek a 53,2 % u respondentů. Rozdíl mezi ženským a mužským pohlavím ve vnímání stresu nám vyšel 22 %. Tyto výsledky jsou ve shodě se zahraničním výzkumem Petrieho et al. (2020), kde uvádí, že přibližně o 25 % více žen než mužů uvádí vyšší úroveň stresu. Bartůňková (2010) popisuje ženy jako lépe tolerující některé druhy stresu, ale oproti tomu vykazují vyšší stresovou emocionalitu než muži. Di Cagno et al. (2020) ve svém výzkumu došel k významným závěrům mezi pohlavími – u dospělých, kdy ženy měly vyšší výsledky

vnímaného stresu než muži. Ruffalt (2020) ve svém výzkumu došel k závěrům, že ženské účastnice uváděly významně vyšší skóre úzkosti stejně jako významně nižší skóre vnímané kontroly než účastníci mužského pohlaví. García-Fernández et al. (2020) zjistila, že muži vykazují významně nižší průměr v úrovních stresu, úzkosti a deprese, tyto hodnoty u mužů dělaly 28 %, kdežto u žen téměř 40 %.

Studie zaměřené na sociální oporu u mužů a žen byly přehledně popsány v knize „Psychologie zdraví“ Křivohlavého (2009). Sociální opoře je připisován kladný vliv na tělesný systém člověka a stejně tak vliv sociální opory na míru stresu jedince. Poznatky týkající se rozdílů sociální opory u mužů a žen shrnul Argyle (1992) citovaný právě Křivohlavým (2009) slovy: *„Ženy vyhledávají intenzivněji úzké mezilidské vztahy. Jsou v nich vřelejší a důvěrnější než muži...“*. Výsledky výzkumu Hagiwara et al. (2017) naznačují, že u sportovkyň byla sociální opora poskytována a přijímána více a měla souvztažnost s korelací deprese a sportovní bezmoci, kdežto u mužů tyto významné vztahy nalezeny nebyly. Studie předcházející tomuto výzkumu ukázaly, že ženy mají vyšší tendenci mít užší sociální vztahy a vyžadují vyšší sociální oporu než muži (Belle, 1987; Schraedley et al., 1999 cit. Hagiwarou, 2017). Taktéž toto tvrzení bylo podpořeno tím, že sociální podpora snižuje stres pouze u žen, nikoliv však u mužů (Graham, Fischer, Fitzpatrick & Bina, 2000 cit. Hagiwarou). Taktéž bylo prokázáno, že muži mají tendenci mít horší vztahové dovednosti s ostatními a stejně tak, že muži mají méně podpůrných vztahů s ostatními než ženy (Cohen, Sherrod & Clarke, 1986 cit. Hagiwarou). To bylo podpořeno výzkumem Colarossi & Eccless (2003), který dokládá, že existují rozdíly mezi interpersonálními vztahy související se sociální oporou mezi muži a ženami. I náš výzkum došel k podobným výsledkům. Respondentky našeho výzkumu vyhledávají o 18 % více sociální oporu než muži. I přesto jsou však výsledky v tomto ohledu velmi vysoké i u mužů. Prospěšné by poté mohlo být rozšířit tuto část na účinky sociální opory, a to jak pozitivní, tak negativní. Taktéž by mohlo být přínosné rozšířit výzkum na důvody sociálního distancování týmových sportovců.

NCAA Research (2020) ukazuje v květnu 2020 na nedostatek motivace během pandemie u 40 %, na podzim však došlo ke snížení nedostatku motivace na 24 %. V našem vzorku jsme došli k podobnému závěru jako při prvním provádění výzkum NCAA

Research. U 49 % probandů dochází k nedostatku motivace a tím i k jejímu poklesu během pandemie. V tomto výzkumu by bylo vhodné zapojit SMS-2 (sport-motivation scale) nebo jiný dotazník zaměřený na zjištění přesných údajů vedoucích k vnitřní a vnější motivaci či amotivaci. Tyto výsledky by pak přinesly větší pochopení pro pokles motivace.

Temperament výrazně ovlivňuje subjektivní pohodu a vnímání kvality života související s duševním a fyzickým zdravím a nemocí (Strelau, 2006 cit. Blecharzem a Siekańskou, 2007). Temperamentní rysy hrají zásadní roli v procesu přizpůsobování se jedince požadavkům prostředí. Výsledky výzkumu Rogowské & Wojciechowské-Maszkowské (2020) naznačují existující významný vztah mezi temperamentními rysy a způsoby zvládání stresu, mimo to naznačují také možnost, že temperamentní vlastnosti mohou být důležité proměnné ve zvládání stresu. Blecharz a Siekańska (2007) zjistili, že zvládání stresu na základě emocí lze předvídat temperamentními typy. Pozitivní rysy temperamentu mohou taktéž zlepšit zvládání stresu u sportovců a jejich trenérů (Laborde, Watson & Allen, 2017). Rogowská & Wojciechowská-Maszkowská (2020) prokázaly výrazné přispění temperamentu k efektivitě sportovních výsledků, zvládání stresu a zlepšování kvality života a s ním spojený well-being. V našem výzkumu jsme dospěli k výsledkům, že polovina jedinců s temperamentním rysem melancholika pociťuje vyšší stres a situace je pro ně velmi obtížná. U cholera to byla pouhá 1/3 respondentů s tímto temperamentním rysem, která pociťovala vyšší stres nebo pro ně byla situace velmi obtížná. U odpovědí temperamentních rysů sangvinika a flegmatika respondenti prokazují vyšší stres nebo se nacházejí v obtížné situaci, kterou nedokážou zvládat téměř ve stejné míře jako u předchozích temperamentních rysů. Náš výzkum má však určitá omezení. Velikost vzorku různých temperamentních typů nebyla příliš veliká (zejména u melancholika či cholera, kde dosahovala pouze 11 % vzorku) a stejně tak by mělo být přihlíženo k dalším proměnným. Taktéž by bylo vhodné využití T-Testu pro zjištění šesti temperamentních rysů (smyslové citlivosti, vytrvalosti, emoční reaktivity, aktivity, odolnosti, čilosti), který byl užit ve vyjmenovaných studiích, pro specifikaci těchto rysů v souvislosti se stresem během pandemie koronaviru.

V oblasti sebedůvěry je nejdůležitější složkou sebevědomí. Higginse (1987) citovaný Říčanem (2010) analyzoval následky rozporů mezi složkami sebepojetí. Dojde-li

k rozporu toho, jak se aktuálně vidí a jaký by chtěl být, vede to k nespokojenosti. Dojde-li k rozporu toho, jak se vidí a jaký by podle jeho názoru měl být, vede to až k pohrdání sebou samým. Na sebedůvěru probíhaly různé výzkumy, které objasňovaly vztah mezi výzkumem a výkonem hráčů a jejich vzájemné působení. Zejména pak objasňovaly vztah mezi poklesem sebedůvěry a následným růstem výkonu. Pokud bychom chtěli v námi vybraném výzkumu pokračovat, rozhodně bychom ho rozšířili tímto směrem. My jsme se však upnuli na sebedůvěru v souvislosti s pandemií a jestli se vlivem zhoršení tréninkových podmínek sebedůvěra snižuje. Vealeyová (2001) připisuje značný podíl projevů a rozvoje demografickým rozdílům a osobnostním rysům. Vealeyová (2001) usuzuje, že vliv na rozvoj i projev sebedůvěry sportovců má i kultura sportovní organizace. Gould a kol. (1999) citovaný Todem (2012) zkoumali sebedůvěru u olympijských sportovců, ti uváděli, že se jejich sebedůvěra mění v důsledku tlaků a rozptylování spojených právě s mezinárodními soutěžemi. Woodman a Hardy (2003) uvádí vztah mezi sebedůvěrou a výkonem, kdy je sebedůvěra silnější na vrcholových soutěžích než na nižších soutěžích, stejně tak došli k závěru, že u žen byla tato spojitost významně menší než u mužů. V našem výzkumu sledujeme vztah mezi pandemií a snižováním sebedůvěry. V důsledku pandemie dochází ke změně tréninkových podmínek a tím i ke změně výkonu, kterou každá osobnost může vnímat jinak. Došli jsme k závěru, že se sebedůvěra snížila u téměř 30 %, tedy u 62 respondentů. Z nich se 6 respondentů stále podílí na pravidelném trénování a hraní zápasů, zbylých 66 respondentů se přizpůsobením situaci podílí individuálně na rozvoji ostatních složek, jež při trénincích či zápasech nerozvíjejí tak často.

Na základě výsledků našeho výzkumného šetření můžeme v rámci námi stanovených hypotéz konstatovat následující:

Hypotéza č. 1 – Předpokládáme, že více než 20 % dotazovaných pociťuje vyšší stres během pandemie než před ní. Výsledky ukázaly, že **v 65 % (141 odpovědí) byli respondenti ve větším stresu než před pandemií**, ve zbylých 35 % (77 odpovědí) se respondenti cítili stejně či lépe než před pandemií. **Hypotézu č. 1 přijímáme.**

Hypotéza č. 2 – Předpokládáme, že ženy budou pociťovat stres o nejméně 10 % více než muži. Výsledky ukázaly, že **75 % žen**, tedy 90 respondentek, **pociťuje stres, kdežto u mužů to bylo 53 %**, tedy 51 respondentů. **Hypotézu č. 2 přijímáme.**

Hypotéza č. 3 – Předpokládáme, že ženy budou mít vyšší potřebu sociální opory než muži. Výsledky ukázaly, že **59 % žen (65 respondentek) a 45 % mužů využívá sociální oporu.** **Hypotézu č. 3 přijímáme.**

Hypotéza č. 4 – Předpokládáme, že motivace hráčů klesla o více než 40 %. Výsledky ukázaly, že **motivace klesla u 49 % hráčů**, tedy 110 respondentů. **Hypotézu č. 4 přijímáme.**

Hypotéza č. 5 – Předpokládáme, že temperament určuje sílu prožívání, chování a bude mít vliv na vnímání pandemie koronaviru, tedy že choleric a melancholik budou pociťovat vyšší míru stresu než sangvinik a flegmatik. **Výsledky však nenaznačují, že by se výrazněji lišili jednotlivé temperamenty mírou stresu.** U cholerika a melancholika jsme navíc měli velmi malý vzorek respondentů. **Hypotézu č. 5 odmítáme.**

Hypotéza č. 6 – Předpokládáme, že hráči a hráčky, kteří nemají možnost trénovat s týmem a hrát zápasy budou pociťovat ztrátu sebedůvěry alespoň o 10 % více než hráči a hráčky, kteří mají možnost trénovat a hrát. Výsledky ukázaly, že **sebedůvěra klesla u 29 % hráčů a hráček basketbalu.** Výsledky taktéž prokázaly, že k poklesu sebedůvěry docházelo více v soutěžích, kde byly tréninky značně omezeny pouze na rozvoj individuálních činností než ve vyšších soutěžích, kde hráči a hráčky basketbalu mohli normálně trénovat a hrát zápasy. Porovnáme-li ztrátu sebedůvěry u hráčů a hráček nižších a vyšších soutěží, dospějeme k závěru, že v **nižších soutěžích došlo u 56 hráčů, což je 90 %** respondentů, ke snížení sebedůvěry, kdežto u **vyšších soutěží se sebedůvěra snížila u 6 hráčů, tedy u 10 %.** **Hypotézu č. 6 přijímáme.**

8 Závěry

Rok 2020 byl náročný pro každého z nás. Potýkali jsme se spoustou nástrah, které se vyskytly v důsledku pandemie nemoci COVID-19. Pandemie zasáhla do všech sektorů veřejného života. Pro nás však mělo význam to, jak se dotkla sportovního sektoru. Ze sportovního sektoru a nástrah pandemie vychází i tato bakalářská práce. Téměř všichni sportovci se během jednoho roku museli přizpůsobit podmínkám, které vyvstaly ze vzniklé situace. Většinou sportovců se uzavřely jejich oblíbené stadiony a haly a uzavřené zůstaly také téměř po celý rok.

Tato práce se však více zabývá tím, jak se sportovci vypořádávají s tímto stavem, obzvláště pak klade důraz na vliv pandemie na psychické stránky hráček a hráčů basketbalu. Hlavními cíli bylo zjistit, jak na jedince působil dlouhodobý stres, jak tento stres zvládali, jak se změnila jejich motivace a sebedůvěra.

Pro vypracování bakalářské práce bylo využito domácí i cizojazyčné literatury. Ohledně obecné psychologie sportu a basketbalu jsem čerpala zejména z české literatury. Ačkoliv česká literatura není stále příliš obsáhlá, jelikož je psychologie sportu relativně mladý pojem, pro náš výzkum tyto poznatky bohatě stačily. Co se týče témat onemocnění nemocí COVID-19 a s ním spojených následků, čerpala jsem dost ze zahraničních výzkumů. Tyto zahraniční výzkumy se zabývaly důsledky na psychické zdraví vzniklými právě v důsledku pandemie. Jednu chvíli mi až bylo líto, že jsem v našich podmínkách žádný výzkum zaměřený právě na sportovce ve spojení s pandemií nenašla.

Naše výzkumné šetření potvrdilo změny v psychických stavech hráčů a hráček basketbalu. Potvrdily se například hypotézy související se zvýšeným stresem, snížení motivace a sebedůvěry u hráčů basketbalu a význam sociální opory zejména pro hráčky basketbalu. Příčinou pro nepotvrzení ostatních hypotéz pak byl zejména nevhodně zvolený postup. Bylo velmi zajímavé sledovat výsledky hráčů a hráček basketbalu, jelikož jako hráčka basketbalu jsem očekávala místy trochu jiné odpovědi. V závěru však mohu říct, že vytyčeného cíle bylo do jisté míry dosaženo.

Na základě výsledků tedy můžeme konstatovat tyto závěry:

Závěr č. 1 - výzkum potvrdil, že většina respondentů (65 % z předpovídaných 20 %) byla ve vyšším stresu než před pandemií.

Závěr č. 2 – výzkum potvrdil, že byl stres pociťován spíše ženskou než mužskou částí respondentů (z předpovídaných 10 % dělal rozdíl stresu u žen o 22 % více než u mužů).

Závěr č. 3 – výzkum potvrdil, že ženy mají potřebu sociální opory o 18 % vyšší než muži.

Závěr č. 4 – výzkum potvrdil, že u většiny respondentů dochází ke snížení motivace u 49 % respondentů z předpokládaných 40 %.

Závěr č. 5 – výzkum nepotvrdil významně rozdílné vnímání u jednotlivých typů temperamentu, tedy že by melancholik a choleric pociťoval vyšší míru stresu než sangvinik a flegmatik.

Závěr č. 6 – výzkum potvrdil, že sebedůvěra klesla o 29 % ve všech soutěžích, z čehož bylo 90 % hráčů z nižších soutěží a pouhých 10 % ze soutěží vyšších.

Přínos této práce vidím především v rozšíření povědomí o dané problematice a vcelku úspěšném nastínění možných témat pro další výzkumy. Taktéž může být někomu přínosem v dalším výzkumném šetření, které by bylo vhodné zaměřit vždy jen na jednu psychickou vlastnost a zkoumat ji více do hloubky.

Tato práce mě velmi bavila, velmi mě překvapilo, jak je „basketbalová rodina“ propojená a s jakým nadšením do toho respondenti šli. Práce mě obohatila zejména v oblasti výzkumu, kde bych teď s odstupem času volila jiné postupy. Samozřejmě mě také obohatila o teoretické znalosti, které snad v budoucnu využiji ke konání vlastní praxe.

Seznam zkratek

COVID-19 – Coronavirus disease 2019

ČBF – Česká basketbalová federace

ČVBS – Československý volejbalový a basketbalový svaz

DTJ – Dělnická tělocvičná jednota

FIBA – International Basketball Federation (Mezinárodní basketbalová federace)

ISSP – International Society of Sport Psychology (Mezinárodní společnost psychologie sportu)

NBL – Národní basketbalová liga (mužská)

ŽBL – Ženská basketbalová liga

Seznam použitých informačních zdrojů

1. BARTÁK, Karel a Vladimír TÄUBNER. *Základy fyziologie a psychologie tělesných cvičení pro posluchače pedagogických fakult.* 2., nezm. vyd. Hradec Králové: Pedagogická fakulta, 1990. ISBN 80-7041-192-9.
2. BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy.* Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1874-6.
3. BAŽANT, Jakub a Jiří ZÁVOZDA. *Nebáli se své odvahy: československý basketbal v příbězích a faktech.* Velké Přílepy: Olympia, 2014. ISBN 978-80-7376-381-7.
4. BLAHUTKOVÁ, Marie, Eva MATĚJKOVÁ a Lucie PERIČKOVÁ. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů.* Brno: Masarykova univerzita, 2010. ISBN 978-80-210-5417-2.
5. BLECHARZ, Jan a Malgorzata SIEKAŇSKA. *Temperament Structure and Ways of Coping with Stress among Professional Soccer and Basketball Players.* Biology of sport [online]. 2007, roč. 24, č. 2, s. 143-156. ISSN 0840-021X (PRINT)/ 20831862 (ONLINE).
6. COLAROSSO, Lisa G. a Jacquelynne S. ECCLES. Differential effects of support providers on adolescents' mental health. *Social Work Research* [online], 2003, roč. 27, č. 1, s. 19-30. DOI: 10.1093/swr/27.1.19.
7. CHAVES DE LIMA, Carlos Victor, CÂNDIDO, Lima Estelita a ARINELSON DA SILVA, José et al. „Effects of Quarantine on Mental Health of Populations Affected by COVID-19“. *Journal of Affective Disorders* [online], 2020, roč. 275, s. 253-54. DOI: 10.1016/j.jad.2020.06.063.
8. CHOUTKA, Miroslav, Lubomír, DOBRÝ, Miroslav ROVNÝ a kol. *Sportovní hry. 2. vyd.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1972.
9. DI CAGNO, Alessandra et al. Psychological Impact of the Quarantine-Induced Stress during the Coronavirus (COVID-19) Outbreak among Italian Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [online], 2020, roč. 17, č. 23, s. 8867. DOI:10.3390/ijerph17238867.
10. DOSTAL, Jiří, Kryštof SLABÝ, Vladimír TUKA a kol. *Návrat ke sportu po COVID-19: metodický pokyn pro trenéry a realizační týmy.* Praha: Victoria, Vysokoškolské sportovní centrum MŠMT, 2020. ISBN 978-80-270-8849-2.

11. GARCÍA-FERNANDEZ, Lorena, ROMERO-FERREIRO, Verónica, PADILLA, Sergio et al. *Gender differences in emotional response to the COVID-19 outbreak in Spain*. *Brain and Behavior* [online], 2020, vol. 11, no. 1. DOI: 10.1002/brb3.1934.
12. HAGIWARA, Goichi, IWATSUKI Takehiro, ISOGAI Hirohisa et al. *Relationships among sports helplessness, depression, and social support in American college student-athletes*. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES), 2017, roč. 17, č. 2, s. 753-757. DOI: 10.7752/jpes.2017.02114
13. HAVLÍK, Jiří. *Infektologie: celostátní vysokoškolská učebnice pro lékařské fakulty*. 2. vyd. Přeložila Vilma MAREŠOVÁ. Praha: Avicenum, 1990. Učebnice pro lékařské fakulty. ISBN 80-201-0062-8.
14. JANSÁ, Petr, Josef DOVALIL a Václav BUNC. *Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu*. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
15. JONES, J. Graham a Adrian MOORHOUSE. *Jak získat psychickou odolnost: strategie vítězů, které změni váš pracovní výkon*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3022-6.
16. KAREL, David. Resilience ve sportu. In: BALÁKOVÁ, Veronika a Jiří KIRCHNER. *Psychologie sportu v praxi aneb cesty ke sportovnímu úspěchu*. Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta ve spolupráci s Asociací psychologů sportu ČR, 2010, s. 46-55. ISBN 978-80-7308-330-4.
17. KERN, Hans, Christine, MEHL, Hellfried NOLZ a kol. *Přehled psychologie*. Přeložila Magdalena Machátová. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8.
18. KODÝM, Miroslav. *Fyziologie a psychologie tělesné výchovy žáků mladšího školního věku*. Praha: SPN, 1985. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
19. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
20. LABORDE, S., GUILLÉN, F., WATSON, Matthew a Mark S. ALLEN. *The light quartet: Positive personality traits and approaches to coping in sport coaches*. *Psychology of Sport and Exercise*, 2017, roč. 32, s. 67-73. DOI: 10.1016/j.psychsport.2017.06.005.
21. LEGRAND, L., RAT, M. *Basketbal. První vydání*. Bratislava: Mladé letá, 2002. ISBN 80-06-01161-3.

22. MACÁK, Ivan a Václav HOŠEK. *Psychologie tělesné výchovy a sportu: celostátní vysokoškolská učebnice pro fakulty tělesné výchovy a sportu a pedagogické fakulty*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).
23. NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
24. NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.
25. PAULÍK, Karel. *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2006. ISBN 80-7368-259-1.
26. RAGOWSKA, Aleksandra a Bożena WOJCIECHOWSKA-MASZKOWSKA. *Examining temperament of physical education undergraduates*. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), 2020, roč. 20, s. 3186-3193. DOI: 10.7752/jpes.2020.s6431.
27. RUFFALT, Alexis, BERNIER, Marjorie, FOURNIER Jean a Nicolas Hauw. *Anxiety and Motivation to Return to Sport During the French COVID-19 Lockdown*. *Frontiers in Psychology*. 2020, roč. 11. DOI: 10.3389/fpsycho.2020.610882.
28. ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
29. SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK Václav a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.
30. ŠÍN, Robin. *Medicína katastrof*. Praha: Galén, 2017. ISBN 978-80-7492-295-4.
31. TINGAZ, Emre Ozan, et al. *The psychological impact of COVID-19 pandemic on elite athletes, management strategies and post-pandemic performance expectations: a semi structured interview study*. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, 2020, č. 15, s. 73–81. DOI: 10.46661/ijeri.4863.
32. TOD, David, Joanne THATCHER a Rachel RAHMAN. *Psychologie sportu*. Praha: Grada, 2012. Z pohledu psychologie. ISBN 978-80-247-3923-6.
33. VANĚK, Miroslav. *Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu*. Praha: Olympia, 1984.
34. VANĚK, Miroslav, HOŠEK, Václav, RYCHTECKÝ Antonín a Pavel SLEPIČKA. *Psychologie sportu: učebnice pro posluchače studijního oboru tělesná výchova a sport*.

Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1980. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství).

35. VEALEY, Robin s. a CHASE, Mellisa. A. *Self-confidence in sport*. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Human Kinetics, 2009, s. 66-97 (430-435). DOI: 10.1002/9781444303650.ch5.
36. WOODMAN, Tim a HARDY, Lew. *The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis*. *Journal of Sports sciences*, 2003, roč. 21, č. 6, s. 443-457. DOI:10.1080/0264041031000101809.

Internetové zdroje

„Česká verze pravidel basketbalu 3x3“. ČBF 3x3. 1. ledna 2019. Dostupné z <https://3x3.cbf.cz/files/551OTk.pdf> . Použito dne 9. 4. 2021.

DVORSKÝ, Jaroslav. *Osobnost jedince a psychická odolnost v různých typech činnosti*. Dostupné z: <https://veda.polac.cz/wp-content/uploads/2018/11/032017Osobnost-jedince-a-psychick%C3%A1-odolnost-v-r%C5%AFzn%C3%BDch-typech-%C4%8Dinnosti.pdf> . Použito dne 03.04.2021.

HÁTLOVÁ, Doc. *Moderní babičtví 8, 2005 Tělesnost* [online]. Dostupné z: https://www.levret.cz/publikace/casopisy/mb/2005-8/?pdf=74&fbclid=IwAR3iktmPFLrONvxuFHUYx_Cst2Bibd72bG20MLieuzMRURlqbeji2ZzTF0s. Použito dne 04.04.2021.

„*HistoRy*“. FIBA Basketball. <http://www.fiba.basketball/history>. Použito dne 12. 3. 2021.

Impact of COVID-19 on College Student Athletes' Health, Performance, and Psychological Well-being: A report on Baseline Data [online], 2020. Dostupné z: https://sportpsych.unt.edu/sites/default/files/covid_baseline_report_compressed.pdf?fbclid=IwAR2F0jt_zcnDzx2FvfiNAYF8BMJEFoa2dZ8XkpF8zUZJH-SQOjg-Yli33YU.

Použito dne 10.4.2021.

„*Koronaviry*“ – přehled, SZÚ. <http://www.szu.cz/tema/prevence/koronaviry-prehled-1>. Použito dne 11. března 2021.

„*Olympic Basketball – Summer Olympic Sport*“. International Olympic Committee, 3. prosince 2020. Dostupné z: <https://www.olympic.org/basketball>. Použito dne 12. 03. 2021.

„*Protiepidemický systém ČR | Onemocnění Aktuálně MZČR*“. Onemocnění-aktualne.mzcr.cz, <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/pes> . Použito dne 11. 3. 2021.

Survey Results. May 2020, NCAA. Student-Athlete COVID-19 Well-being Survey. Photo courtesy of UCLA Athletics [online]. „ Dostupné z: <https://ncaaorg.s3.amazonaws.com/...Ta8> . Použito dne 17.03.2021.

Test temperamentu (Belov, 1972) [online]. Dostupné z:
<https://is.muni.cz/el/1451/podzim2010/bp1087/um/Temperament-Belov.pdf> Použito dne
16.03.2021.

Seznam grafů

Graf 1: Věk respondentů.....	44
Graf 2: Úroveň basketbalu žen	46
Graf 3: Úroveň basketbalu mužů.....	47
Graf 4: Tréninkové podmínky v době pandemie.....	48
Graf 5: Temperament.....	49
Graf 6: Zvládání stresu u hráček a hráčů basketbalu.....	50
Graf 7: Stres během pandemie.....	51
Graf 8: Stres během pandemie u žen	52
Graf 9: Stres během pandemie u mužů.....	52
Graf 10: Využití sociální opory u hráčů a hráček basketbalu.....	53
Graf 11: Jak hráči pocítují ztrátu motivace	54
Graf 12: Hodnocení vlastní motivace hráči	54
Graf 13: Stres u jednotlivců z pohledu temperamentu	56
Graf 14: Sebedůvěra všech hráčů a hráček basketbalu.....	56
Graf 15: Snížení sebedůvěry v jednotlivých soutěžích	57
Graf 16: Sebedůvěra jednotlivců v jednotlivých soutěžích.....	58
Graf 17: Porovnání sebedůvěry v nejvyšších soutěžích proti ostatním soutěžím	59

Seznam obrázků

Obrázek 1: Dimenze temperamentu dle Eysencka	18
Obrázek 2: Koronavirus SARS-CoV-2. Zdroj Mlejnová Hana, et al.....	35
Obrázek 3: Protiepidemický systém. Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví České republiky. 37	
Obrázek 4: Protiepidemický systém: Sportovní aktivity. Zdroj: Ministerstvo zdravotnictví České Republiky.....	38
Obrázek 5: Týmy žen	45
Obrázek 6: Týmy mužů	45

Seznam příloh

Příloha 1: Vlastní modifikovaný dotazník.....	A
Příloha 2: Belovův test temperamentu (1972).....	D

Příloha 1: Vlastní modifikovaný dotazník

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Žena
- Muž

2. Jaký je Váš věk?

- 18–20 let
- 21–25 let
- 25–30 let
- 30–35 let
- 35 let a více

3. Na jaké úrovni basketbal provozujete?

- Nejvyšší česká soutěž (Renomia ŽBL, Kooperativa NBL)
- 1. liga žen/mužů
- 2. liga žen/mužů
- Regionální soutěže (Pražský přebor ...)
- Jiná: ...

4. Za jaký tým hrajete?

Doplňte:

5. Jak často trénujete se svým týmem? (za normálních podmínek)

- 5x týdně a více
- 3–4x týdně
- 1–2x týdně

6. Jak často trénujete se svým týmem za současné situace?

- 5x týdně a více
- 3–4x týdně

- 1–2x týdně
- Netrénujeme vůbec

7. Jak v této době trénujete?

- Normálně trénujeme (máme výjimku)
- Máme online tréninky
- Máme k dispozici tréninkový plán, kterým se řídíme
- Trénujeme individuálně (chodíme si střílet na koš, běhat, skáče přes švihadlo ...)
- Netrénujeme vůbec
- Jiná: ...

8. Jak se cítíte v době pandemie?

- Cítím se stejně jako před ní.
- Cítím se lehce ve stresu.
- Cítím se ve velkém stresu.
- Tato situace je pro mě natolik obtížná, že ji nedokážu zvládat.
- Cítím se lépe.
- Jiná: ...

9. Jak jste řešili stresové situace před pandemií?

- Stresové situace se snažím řešit a zvládat sám/sama.
- Obrátím se na nejbližší členy rodiny.
- Obrátím se na kamarády či spolužáky.
- Hledám oporu ve svém týmu (u spoluhráčů/spoluhráček).
- Sportem.
- Jiná: ...

10. Jak byste ohodnotili úroveň Vaší motivace před pandemií?

- Nebyl/a jsem vůbec motivován/a (musel/a jsem se přemáhat chodit na tréninky).
- Byl/a jsem motivován/a jen díky týmu.

- Chodil/a jsem na tréninky i zápasy, protože jsem chtěl/a předvést své schopnosti.
- Chodil/a jsem na každý trénink i zápas s radostí.
- Jiná: ...

11. Pociťujete ztrátu Vaší motivace během pandemie?

- Ano.
- Ne.
- Nedokážu posoudit.
- Jiná: ...

12. Jak byste ohodnotili úroveň Vaší motivace během pandemie?

- Klesá.
- Stoupá.
- Je pořád stejná.
- Nedokážu posoudit.
- Jiná: ...

13. Jak se Vaše sebevědomí a sebedůvěra mění během pandemie?

- Věřím si více než před pandemií.
- Věřím si stejně jako před pandemií.
- Věřím si méně než před pandemií.
- Jiná: ...

14. Jestli-že jste odpověděli, že se Vaše sebedůvěra snižuje, proč tomu tak je? (např. nedostatek tréninků, nedostatek zápasů, nízká výkonnost, změna postavy ...)

Doplňte:

Příloha 2: Belovův test temperamentu (1972)

A/ JSTE:

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

B/ JSTE

1. veselý a optimistický
2. energický a podnikavý
3. často nedovedete započatou věc až do konce
4. máte sklon přeceňovat sám sebe
5. jste schopen rychle si osvojit nové
6. jste nestálý v zájmech a náklonnostech

7. lehce prožíváte neúspěchy a nepříjemnosti
8. snadno se přizpůsobujete různým podmínkám
9. se záplem se pouštíte do čehokoli nového
10. rychle zchladnete, když vás něco přestane zajímat
11. rychle se zapojujete do nové práce a umíte se snadno přeorientovat z jedné práce na druhou
12. těžce snášíte jednotvárnou, všední, trpělivost vyžadující práci
13. jste společenský a laskavý, necítíte se před lidmi, které vidíte poprvé, stísněně
14. jste odolný a práceschopný
15. mluvíte hlasitě, rychle a zřetelně, používáte přitom živých gest a výrazné mimiky
16. dokážete se ovládnout i v neočekávané složité situaci
17. máte vždycky dobrou náladu
18. rychle usínáte a snadno se probouzíte
19. jste často nesoustředěný, rozhodnete se ukvapeně
20. máte občas sklon klouzat po povrchu, vytrhovat se od práce

C/ JSTE

1. klidný a chladnokrevný
2. důsledný a rozvážný
3. opatrný a obezřetný
4. umíte čekat
5. jste mlčenlivý a nemáte rád zbytečné řeči
6. máte klidnou rovnoměrnou řeč, s přestávkami, bez prudce vyjádřených emocí, bez gest a mimiky
7. jste zdrženlivý a trpělivý
8. co jednou začnete, to také dokončíte
9. neplýtváte silami
10. přísně dodržujete životní a pracovní režim
11. snadno potlačujete náhlá vzplanutí
12. jste málo přístupný chvále a pokárání
13. jste dobrosrdečný, jízlivost na svou adresu přijímáte shovívavě

14. jste stálý ve svých vztazích a zájmech
15. pomalu se zapojujete do práce, pomalu se přeorientoáváte na jinou činnost
16. chováte se ke všem stejně
17. máte ve všem rád přesnost a pořádek
18. těžko se přizpůsobujete nové situaci
19. je Vám vlastní sebekázeň a sebeovládání

D/ JSTE

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

HODNOCENÍ:

Spočítejte odpovědi „Ano“ v jednotlivých sloupcích.

Sloupec	A	Cholerik	CHa	Počet „ANO“ ve sloupci A
	B	Sangvinik	Sa	Počet „ANO“ ve sloupci B
	C	Flegmatik	Fa	Počet „ANO“ ve sloupci C
	D	Melancholik	Ma	Počet „ANO“ ve sloupci D

$$V_t = \frac{Cha \cdot 100}{a} + \frac{Sa \cdot 100}{a} + \frac{F \cdot 100}{a} + \frac{M \cdot 100}{a}$$

Jednotlivé položky (vypočítané zlomky) nesčítat, jedná se o procentuelní zastoupení jednotlivých složek temperamentu.

Zlomek s proměnnou CHa představuje procentuelní zastoupení cholerika, Sa sangvinika, Fa flegmatika, Ma melancholika.

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