

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Dopad pandemie koronaviru na psychický  
stav plavců staršího školního věku  
ve vybraném plaveckém oddíle**

The impact of a Coronavirus Pandemic on the Mental State of School-Age Swimmers  
in the chosen swimming team

Zuzana Hrabíková

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Martin Dlouhý Ph.D.

Studijní program: Učitelství pro 1.st. ZŠ – TV

2022

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma „Dopad pandemie koronaviru na psychický stav plavců staršího školního věku“ vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum

.....

Podpis

## Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Martinu Dlouhému Ph.D. za odborné vedení a podporu při tvorbě diplomové práce a za mnoho podnětných informací a rad týkajících se zvolené problematiky. Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří mě podporovali a poskytovali mi nejen kritickou zpětnou vazbu.

## Abstrakt

Cílem diplomové práce je zhodnotit, jak pandemie koronaviru ovlivnila psychický stav plavců, kteří se nemohli účastnit pravidelných tréninků. Současně je zjišťováno, jakými způsoby se jedinci s danou situací vyrovnávali a jak jinak kompenzovali plavecký trénink. V práci je rovněž zkoumáno, zda je rozdíl ve vnímání a zvládnání dané situace mezi dívkami a chlapci. Pro praktickou část je zvolena metoda formou dotazníku, díky kterému jsem zpracovávala a shromažďovala potřebná data. Dotazníky byly rozdány v plaveckém oddíle, a to mezi samotné sportovce. Data, která byla během výzkumu nasbírána, byla následně vyhodnocena podle jednotlivých kategorií a poté byly vyvozeny závěry. Tato diplomová práce by mohla být přínosem pro trenéry a především plavce, kteří z jakéhokoli důvodu nemohou nějaké období navštěvovat plavecký bazén, ale přitom mohou pokračovat ve sportovní přípravě. Vypracováním jsem zjistila mnoho nových poznatků a rovněž si ověřila své poznatky, které jsem načerpala vlastní praxí.

Klíčová slova:

plavání, Covid-19, starší školní věk, emoce

## Abstract

The aim of this diploma thesis is to assess the impact of a coronavirus pandemic on the mental state of the swimmers who could not attend regular trainings. At the same time, it finds out how the individuals cope with this situation and how they compensate the missing swimming trainings. In this work, there is also explored if there is the difference between girls and boys. For the practical part, there was chosen a questionnaire method. The questionnaires were given to swimming teams, especially to the swimmers. The collected data was evaluated according the individual categories and then the conclusions were made. This diploma thesis could be useful for the swimmers who cannot visit swimming pools but they can continue in their sports training. It found out a lot of new knowledge during the elaboration of the work and it also confirmed findings from the own practice.

Key words:

swimming, Covid 19, older school age, emotions

## Obsah

1	ÚVOD .....	7
2	CÍL A PROBLÉM PRÁCE .....	8
2.1	Hlavní cíl: .....	8
2.2	Problémy práce: .....	8
3	TEORETICKÁ ČÁST .....	9
3.1	Plavání .....	9
3.1.1	O sportu .....	9
3.1.2	Historie .....	10
3.1.3	Technika plaveckých způsobů .....	11
3.1.4	Jiskra Domažlice .....	18
3.2	Starší školní věk .....	19
3.2.1	Tělesný vývoj .....	20
3.2.2	Psychický vývoj .....	20
3.2.3	Pohybový vývoj .....	21
3.2.4	Sociální vývoj .....	21
3.2.5	Sport v období školního věku .....	22
3.2.6	Trenérský přístup .....	23
3.3	Psychologie sportu .....	25
3.3.1	Předmět psychologie sportu .....	25
3.3.2	Historie .....	25
3.3.3	Osobnost .....	26
3.3.4	Emoce ve sportu .....	28
3.3.5	Psychologická příprava .....	30
3.4	COVID – 19 .....	31
3.4.1	Popis onemocnění .....	31
3.4.2	Historie .....	32

3.4.3	Přenos.....	32
3.4.4	Příznaky a symptomy.....	33
3.4.5	Post-covidový syndrom .....	33
3.4.6	Covid – 19 u staršího školního věku .....	33
4	VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	35
5	VÝZKUMNÁ ČÁST.....	36
5.1	Metodika práce .....	36
5.1.1	Použitá metoda .....	36
5.2	Charakteristika výzkumného souboru .....	37
6	VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE.....	38
7	DISKUSE .....	73
8	ZÁVĚRY .....	80
9	ZDROJE.....	82
9.1	Literatura .....	82
9.2	Internet.....	83
9.3	Obrázky.....	85
10	PŘÍLOHY.....	87
10.1	Informovaný souhlas rodičů .....	87
10.2	Dotazník.....	88

# 1 ÚVOD

Diplomová práce z prostředí jednoho z vodních sportů, kterým je plavání, pro mne byla jasnou volbou, a to z důvodu, že jsem se plavání věnovala od pěti let a od devíti let jsem plavala závodně. V mé práci jsem se snažila zjistit, jaký měla pandemie koronaviru dopad především na duševní stránku jedinců, kteří se řadí do skupiny staršího školního věku. Tyto děti jsem se rozhodla prozkoumat proto, že si sama v tomto věku nedokážu představit zažívat stejnou situaci a ze dne na den přestat trénovat. Plavci se mohou setkávat s různými nepříjemnými pocity, najednou nevědí, co s časem, jak vyplnit odpoledne, kdy byli zvyklí docházet několikrát týdně na tréninky. Najednou se setkáváme s různými problémy, například to mohou být neshody v rodině, protože tito jedinci nebyli zvyklí tolik času trávit doma s rodiči nebo sourozenci.

Teoretickou část jsem zaměřila na zodpovězení základních otázek zkoumaného sportu jako je například historie sportu, charakteristika sportu, popis techniky plavání a historie každého plaveckého způsobu. Dále jsem se zabývala psychologií sportu a zjišťovala, jak spolu psychika a sport souvisí. Také zde popíjím období staršího školního věku, jeho vývoj a volný čas, který byl velmi ovlivněn pandemií koronaviru.

U praktické části jsem zpracovala a vyhodnocovala data z plaveckého oddílu v Domažlicích. Zmapovala jsem a popisovala dopady pandemie, co jedinci prožívali v době, kdy se nemohli účastnit tréninků v plaveckém bazénu. Tento oddíl jsem si vybrala právě proto, že jsem celé své dětství byla jeho členem a dodnes pomáhám v přípravných kurzech, kam docházejí děti, kterým je mezi šestým a sedmým rokem.

## **2 CÍL A PROBLÉM PRÁCE**

### **2.1 Hlavní cíl:**

Zjistit, jaký dopad měla pandemie koronaviru na psychickou stránku plavců staršího školního věku a jak daná situace tyto jedince ovlivnila. Cílem této diplomové práce je zjistit, jak se u jedinců projevovala nemožnost plavat způsobená pandemií a jakým způsobem se s danou situací vyrovnávali.

### **Dílčí cíle:**

1. Zjistit, jakým způsobem byly plavecké tréninky kompenzovány a nahrazovány jinou sportovní činností.
2. Zjistit, zda vnímají stejnou situaci odlišně chlapci oproti dívkám.

### **2.2 Problémy práce:**

1. Může stejnou situaci vnímat každý naprosto odlišně?
2. Budou lépe danou situaci vnímat spíše dívky nebo naopak chlapci?
3. Může jedince tato pandemie ovlivnit pozitivně?
4. Může u jedinců kompenzace tréninku jinou pohybovou činností výrazně změnit psychickou stránku a přístup k tréninku?
5. Bude jedinec po přerušení pravidelných tréninků tíhnout více k trávení volného času na počítači, tv nebo si dopřávat více nezdravého jídla?



## 3 TEORETICKÁ ČÁST

### 3.1 Plavání

#### 3.1.1 O sportu

Plavání řadíme mezi tělesnou aktivitu, která se velmi vysoce podílí na zdraví jedince. Také patří mezi velmi významnou dovednost, kdy umět plavat může zachránit život. Právě i proto je plavání řazeno do výuky tělesné výchovy, ale zde závisí na škole, zda má tu možnost zajistit a realizovat plavání s žáky. Základní plavecký výcvik má sloužit především k odstranění plavecké negramotnosti u dětí a dále slouží jako podpora zdraví. (Hoch, 1993) Plavání hraje významnou roli u mladých sportovců, kteří se potýkají s astmatem. Právě tento sport jako jediný zlepšuje dýchací funkce u jedinců trpící tímto chronickým onemocněním. Ale v úvahu musíme brát, že látky, které se vyskytují v plaveckých bazénech, astmatiky dráždí a mohou astma zhoršovat. Naopak když se poohlédneme po sportovcích, kteří plavou na vrcholové úrovni, u spousty z nich se setkáváme právě s tímto onemocněním.

Plavání a samotný kontakt s vodou by měl navozovat především pocit potěšení a nikdy by nemělo být koupání spojováno s obavami nebo úzkostí. Tato aktivita by měla být pro každého příjemným zážitkem, a to ať v bazénu nebo třeba v moři. To platí jak pro malé děti, tak i pro dospělé jedince. Vodu nepovažujeme za naše přirozené prostředí, přesto že jsme v ní strávili prvních devět měsíců života. Když jsme byli jako miminka v bříšku, cítili jsme v tomto prostředí pocit spokojenosti a pohody. Tyto příjemné pocity v nás přetrvávají nadále, ale nesmějí se tyto pocity potlačovat, naopak je nutné je rozvíjet. (Pédroletti, 2007)

Tento vodní sport patří mezi rychlostně-vytrvalostní sporty, kdy se v horizontální poloze provádí veškeré lokomační pohyby. Mezi základní plavecké dovednosti řadíme dýchání, orientace ve vodě, vznášení a splývání, pády a skoky do vody a nakonec pocit vody. (Hoch, 1993)

Plavání se považuje za velmi vhodnou aktivitu, a to vzhledem k tomu, že je možné ho provádět v jakémkoliv věku, a současně je osvědčeným prostředkem regenerace psychických a fyzických sil jedince (Bělková, 1994). Dle Motyčky (2001) můžeme říci, že se tento sport neseťkal s teorií, která by říkala, že plavání patří mezi nezdravé sporty. Plavání má výrazný zdravotní význam, například podle Bělkové (1994) je několik aspektů, které mají význam z hlediska podpory zdraví:

- rovnoměrné zatěžování páteře
- odlehčení pohybového aparátu a páteře díky hydrostatickému tlaku
- prospěšná poloha těla - horizontální poloha těla, která prospívá oběhovému systému, což usnadňuje cirkulaci krve
- zvyšování kloubní pohyblivosti, ke které pomáhají plavecké pohyby
- rozvoj termoregulačních schopností, které způsobuje plavání v chladné vodě
- posilování dýchacích svalů a orgánů
- vhodné pro osoby s respiračními onemocněními
- působí pozitivně na duševní funkce
- aerobní charakter činnosti stimuluje činnost srdce a plic
- patří mezi pohybovou aktivitu s nejnižšími úrazovými riziky (Bělková, 1994)

Grootenhuis (2002) také říká, že plavání, které je prováděno pravidelně a vyváženě, přispívá ke zdravému životnímu stylu, s tím souvisí i význam otužování. Současně plavání zvyšuje celkovou odolnost organismu, ovlivňuje pozitivně životní funkce. Protože je zapojeno velké množství svalů, rozvíjí jedinec při tomto sportu svou sílu a vytrvalost, a to bez přetěžování kloubů. Dále opět jen potvrzuje, že pravidelné plavání má velmi pozitivní vliv na krevní oběh. Zvyšuje se vitální kapacita plic a je ideální pohybovou aktivitou pro snižování tělesné hmotnosti.

### **3.1.2 Historie**

Plavecké umění a jeho předvádění je známo již z doby kamenné, ale skutečné závodění se poprvé konalo kolem roku 1800 v Evropě. Od této doby se postupně začaly vyvíjet plavecké styly. (Stubbs, 2009)

Plavání opravdu považujeme za velmi prastarou aktivitu. Již ze starého Egypta se dochovaly malby, na kterých jsou znázorněny postavy, které plavou. V tehdejší době bylo plavání jako nedílnou součástí života, především nezbytné pro přežití.

Ve starém Řecku bylo již plavání jako jeden z nejdůležitějších vyučovacích předmětů. Tedy můžeme říci, že od prvopočátků lidské civilizace mělo plavání pro člověka významnou roli. (Swimaholic, 2018)

### **3.1.2.1 Historie závodního plavání**

Plavání je možné dělit na rekreační a závodní. (Hoch, Černušák a kol., 1978) Již v roce 1837 se na území Anglie začaly vytvářet uměle vytvořené plavecké bazény, na kterých se konaly první plavecké závody. První krytý bazén, který vznikl opět v Anglii, byl vystaven v roce 1862. Při závodech se uplatňovaly plavecké styly prsa a nově objevené plavání na boku. (Swimaholic, 2018)

Během let se plavání rozšířilo do celého světa, a tak bylo nutné ustanovit stejná pravidla, aby se plavci mohli utkat na mezinárodních soutěžích. (Hoch, Černušák, & kol., 1978)

V roce 1896 se tento sport objevil i na olympijských hrách v Athénách (Stubbs, 2009), ale byl pouze mužskou disciplínou. Až v roce 1912 ve Stockholmu se poprvé setkáváme s ženami. (Swimaholic, 2018) Každý plavec musel uplavat pouze danou vzdálenost a nebylo předepsáno jakým způsobem. (Gierhl, Hahn, 2005)

### **3.1.3 Technika plaveckých způsobů**

Pokud si představíme pojem technika z výroby, je to něco, co představuje nástroj či stroj, který slouží k ulehčení lidské práce. A právě v tělovýchovné teorii a praxi také sportovní technika pohybů představuje jakýsi nástroj, který umožňuje plnit určitý pohybový úkol. V plaveckém sportu je tento úkol dán překonáváním určité vzdálenosti daným plaveckým způsobem v co nejkratší době. Novák (1965) definuje sportovní techniku „*jako způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem, na základě jeho všeobecných anatomicko-fyziologických a psychologických předpokladů v souladu s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu a v soulase s mezinárodními pravidly závodění*“. (Hofer a kol, 2006, s.7)

Plavecká technika vychází z pravidel, která jsou vymezena čtyřmi plaveckými způsoby, a těmi jsou prsa, motýlek, znak a kraul. Dále sem samozřejmě patří i starty, obrátky a štafetové předávky.

Plavecký způsob, který je vymezen pravidly a danými pohyby jedince ve vodě, má ale vzhledem k pojmu technika obecnější charakter. Styl je oproti tomu individuální zvládnutí

techniky člověka. Také můžeme říci, že styl je jedinečný projev každého jedince. (Pédroletti, 2007)

Plavecké styly jsou odvozeny ze základních principů plavání. Pokud chce jedinec dosáhnout co nejvyšší rychlosti, je nutné, aby byla poloha těla vodorovná, a to proto, abychom snížili co nejvíce odpor vody, který působí na plavce. (Stubbs, 2009)

### **3.1.3.1 Kraul**

Současný kraul je nejrychlejší závodní způsob. Také se říká, že ten, kdo ovládá kraul, umí plavat. Kraul je nejen považován za stěžejní plaveckou techniku (Pédroletti, 2007), ale je považován také za technicky nejnáročnější způsob, který je nejméně omezován pravidly. Obtížná technika dýchání, propojení s asymetrickými pohyby paží a odlišná práce nohou, to vše dělá kraul náročným plaveckým způsobem. (Motyčka et al., 2001) Zde se setkáváme s relativně rovnoměrnou rychlostí, což je výsledkem střídání práce horních a dolních končetin. Paže jsou přenášeny vzduchem nad vodou, tudíž jejich pohyby minimálně brzdí plavce. U dolních končetin se setkáváme s kmitavými a vlnovitými pohyby, které připomínají pohyby ryb. Také technika dýchání je velmi efektivní, umožňuje nám totiž zaujmout téměř vodorovnou polohu na hladině.

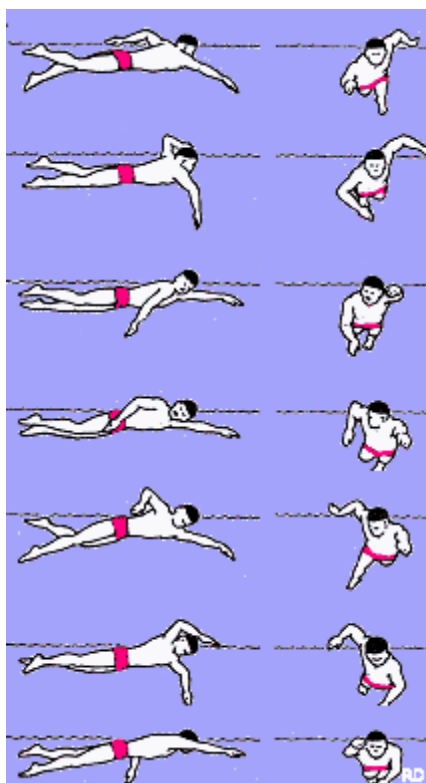
### **Historie způsobu kraul**

Pokud se budeme snažit pochopit skutečnost, že při disciplíně volný způsob plavou jedinci kraulem při závodech, musíme se ohlédnout ještě jednou do historie. Na prvních olympijských hrách, které se konaly v roce 1896, a také na jiných plaveckých soutěžích v té době, byla dána pouze délka tratě, kterou museli závodníci překonat. A tudíž každý plaval, jak uměl a učil se plavat jeden od druhého. V roce 1900 australan F. Lane vzbudil velikou pozornost, když na olympijských hrách prováděl střídavé kopy dolními končetinami vertikálním směrem, a to na jeden záběr paží, jeden záběr nohou. Tento pohyb vycházel z kolenního kloubu a s touto technikou se setkáme i u dalších plavců, jako například u australského plavce C. Healy. V té době se hovořilo o takzvaném australském kraulu. Ten, kdo zdokonalil tuto techniku nohou u kraulu, byl havajský plavec D. Kahanamoku, který pod vlajkou Spojených států zvítězil v roce 1912 ve Stockholmu na letních olympijských hrách. Tento plavec prováděl také pohyby nohou vertikálním směrem, ale pohyby vycházely z kloubu kyčelního nikoliv z kolenního. Během dalších let se technika kraulu stále vyvíjela, ať již u dolních nebo horních končetin. (Hofer, 2006)

### Práce těla při kraulu

Kraul vyžaduje pohyb vpřed, kdy se tvář nachází pod hladinou a nádech je prováděn ideálně po třech tempech, a to tak, že hlava je pootočená do strany a ústa se dostávají nad hladinu. Plynulé pohyby jsou při kraulu nutností a nohy po celou dobu plavání kopou. Vpřed se plavec dostává poté, co zanoří svou ruku do vody před hlavu a natahuje ji možná co nejdále dopředu. Dále zvyšuje svou rychlost tím, že loket ohýbá a ruku tlačí směrem k noze, a to do chvíle, kdy se dostane na úroveň stehna. Nohy zůstávají po celou dobu ponořené pod hladinou. (Stubbs, 2009)

Obr. 1 – Kraul



Zdroj: [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

### 3.1.3.2 Znak

Znak je považován za mnohem jednodušší plavecký způsob než kraul. Děti si znak osvojují velmi snadno a pokud tento plavecký způsob ovládají, půjde jim lehce nácvik plaveckého způsobu kraul. Znak je také spojován se zdravotním plaváním, a právě z tohoto hlediska je velmi doporučován, protože má blahodárné účinky při potížích, které jsou spojovány s růstem

a bolestmi zad. Můžeme tedy říci, že pokud dítě naučíme znak, vkládáme mu určitou výhodu do budoucna. ( Pédroletti, 2007)

U znaku ale může nastat problém v orientaci, kdy si plavec musí hlídat směr, kterým se v bazénu pohybuje. Každý plavec si může vybrat, podle jakých bodů se bude orientovat. Někteří sledují strop plaveckého bazénu, jiní mohou počítat tempa, aby zjistili, kdy se budou přibližovat ke steně bazénu. Dalším rozdílem oproti ostatním stylům je start při závodech. Závodníci nespustují z bloků, nýbrž z vody.

### **Historie způsobu znak**

Poloha těla na zádech dříve sloužila spíše k odpočinku než k samotnému plavání. Plavec většinou čelil únavě tím, že pokud si chtěl na chvíli odpočinout, zastavil se a takzvaně „šlapal vodu“, zaklonil hlavu a položil ji na hladinu. V podobné poloze později začal jedinec zabírat rukama a nohama, čímž se dostával do pohybu.

Na olympijské hry se znak dostal v roce 1900, kde se nejprve setkáváme s tzv. „znakem soupaž soudobým“ nebo také „základním znakem“. Brzy se ale tento způsob vyvinul na „znak soupaž nesoudobý“, kdy se střídaly ruce a nohy při záběrech. (Hofer, 2006)

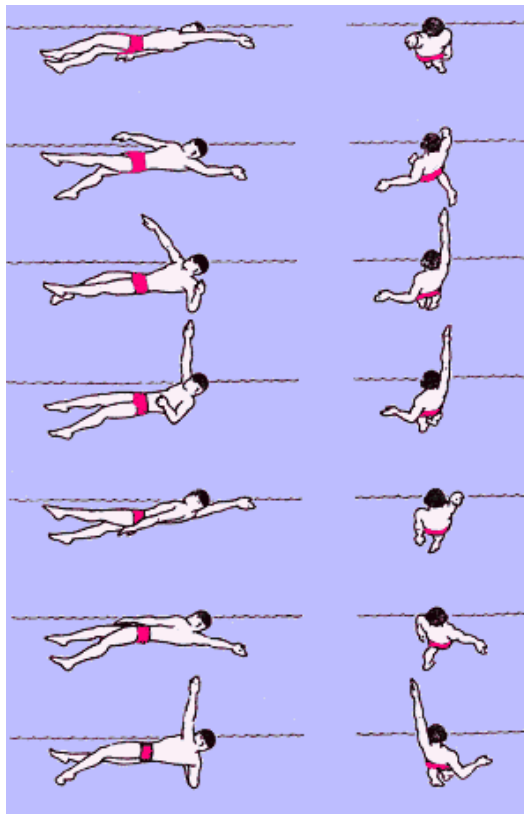
### **Práce těla při znaku**

Při provádění pohybu vzad noří plavec do vody malíkovou stranu ruky neboli vnější hranu dlaně, a to v ose ramene. Celou dobu, kdy se nachází paže nad vodou, je paže napnutá.

U počáteční fáze tempa se paže ocitá ve vodě a je tlačena plavcem směrem dolů, tedy k nohám. Loket je mírně ohnutý a dolní končetiny kopou svisle dolů do vody. Pohyb nohou vychází z kolen.

Když jedinec začne tlačit paže směrem k nohám, nacházíme se v závěrečné fázi tempa. Až se paže dostane do úplného natažení, začíná se zvedat nad hladinu v původní poloze. (Stubbs, 2009)

Obr. 2 - Znak



Zdroj: [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

### 3.1.3.3 Motýlek

Nejmladším plaveckým způsobem je motýlek. Můžeme se také setkat s pojmem delfin, protože pohyby nohou a celého trupu připomínají vlnění delfína, ale v pravidlech se tento způsob stále nazývá jako motýlek.

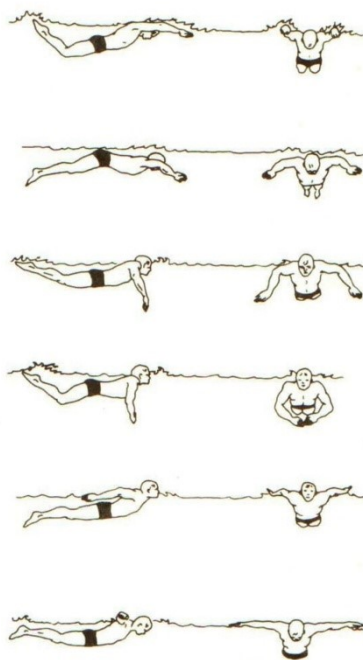
Motýlek je velmi podobný způsobu kraul. U pohybů pracují přibližně stejné svalové skupiny. Je zde nutná dobrá výkonnost břišních a zádočných svalů, což je jeden z několika důvodů, proč je motýlek nejobtížnější plavecký způsob, a k jeho nácviku se dostáváme až po zvládnutí alespoň základů plavecké techniky kraulu. (Hofer, 2006)

Technika plaveckého způsobu motýlek je obtížná a vyžaduje velmi dobrou plaveckou úroveň a tělesnou kondici. (Pédroletti, 2007) Je také důležitá velká vytrvalost jedince a síla. Paže se dostávají rychle do vody a poté se velkou silou pod hladinou tlačí vzad. Obtížné je sladit všechny pohyby dohromady. To znamená kopat nohama a současně nořit ruce do vody, poté znovu kopnout při vynořování rukou a také zvednout trup a nadechnout se zrovna tehdy, kdy jsou paže u steh.

### Práce těla při motýlku

Pokud se chceme u motýlku pohybovat vpřed, je důležité hned po startu začít provádět vlnitý pohyb nohama pod vodou. Nejprve plavec noří do vody ruce a paže jsou po celou dobu počáteční fáze tempa v pohybu. Až se ruce dostanou ke stehnům jedince, začíná je plavec vysouvat nad hladinu, nadechuje se a poté opakuje tento pohyb dokola. Nohy kopou v okamžiku, kdy paže noříme do vody, a kdy je z vody vyndáváme. (Stubbs, 2009)

Obr. 3 - Motýlek



Zdroj: [www.docplayer.cz](http://www.docplayer.cz)

#### 3.1.3.4 Prsa

Prsa patří mezi nejrozšířenější plavecký způsob. Většina lidí, kteří umí plavat, používají právě tento plavecký způsob. Způsob prsa připomíná plavání žáby. Také byl dříve nazýván způsobem klasickým.

#### Historie způsobu prsa

Ve 20. – 30. letech je typická vysoká poloha plavce, kdy obličej je stále nad hladinou a hlavní hnací silou je práce nohou. Prsa také dala vznik plaveckému způsobu motýlek, ale i naopak byl způsob prsa ovlivněn motýlkem. (Hofer, 2006)



### Práce těla při prsou

Při tomto stylu je velmi nutné dokonale koordinovat pohyby paží a nohou. Horní končetiny se pohybují synchronizovaně, dolní končetiny také. První pohyb vykonávají paže, poté následuje kopnutí nohama a jako poslední je splývání.

Pokud provádíme pohyby vpřed, je nutné, aby plavec po zanoření zvedl ramena, lokty směřuje pryč od těla a dlaně jsou pod úhlem 30-45 stupňů.

U počáteční fáze tempa tlačí plavec horní končetiny dlaněmi napřed dozadu a poté dolů. Můžeme tedy říci, že paže opisují kruh. Na konci takzvaného kruhu, který je prováděn pažemi se jedinec nadechuje, což znamená, že plavec zvedá obličej nad hladinu.

Fáze tempa závěrečná je tehdy, kdy se obličej ponoří opět do vody a u paží dochází k natažení vpřed. U dolních končetin pozorujeme ohnutá kolena a chodidla směřují vzhůru. Následuje kop dozadu, při kterém dojde k natažení nohou a stejně jako u paží, i zde dochází ke krouživému pohybu. (Stubbs, 2009)

Obr. 4 - Prsa



Zdroj: [www.sportunterricht.de](http://www.sportunterricht.de)

#### 3.1.3.5 Polohový závod

Na plaveckých závodech se také objevuje disciplína polohový závod. Plavec překonává každý úsek jiným stylem, a to v předepsaném pořadí – motýl, znak, prsa a kraul. Každý úsek měří buď 50m nebo 100m, to znamená, že celková délka tratě je 200m nebo 400m.

Polohový závod se ale liší, pokud se plave jako štafeta. V tom případě se úseky plavou v pořadí – znak, prsa, motýlek a volný způsob. Zde se plave 4x100m, menší děti a na krátkém bazénu plavci závodí polohovou štafetu na 4x50m. Pořadí je zde jiné z toho důvodu, že pokud by znak byl jako u jednotlivců na pořadí druhém, překážel by závodník na prvním úseku motýlkáři z druhého úseku, který by právě doplaval, protože znak se startuje z vody. Proto byl způsob znak zařazen na místo první. Poté již všichni ostatní startují z bloků skokem do vody.

### **3.1.4 Jiskra Domažlice**

#### **3.1.4.1 Historie JD**

Plavecký oddíl byl založen roku 1980, přesně 20.11.1980, a u jeho rodu stáli například Miroslav Král, MUDr. Jiří Steinbach, Jana Jansová, Stanislava Martínková, Pavel Fronk, Václav Vlček a František Schleiss.

Další rok v květnu byl dostavěn plavecký bazén a oddíl tak zahájil vlastní činnost. Předsedou oddílu v roce 1981 se stal Miroslav Král. Již první rok se plavecké výuky účastnilo 28 dětí a 13 dospělých. Trenérem, který se v této době věnoval pohybovému rozvoji dětí při plavání, byl například Jiří Hronek, Pavel Fronk, Václav Vlček, Marcela Vrnáková a Marie Malátová, která se ještě věnovala dětem, které docházely na pionýra a od roku 1982 vedla pionýrský oddíl Plameňáci, který byl zaměřen právě na plavání. Díky tomuto oddílu přicházely do plaveckého oddílu dotace na tuto činnost a také pod hlavičkou tohoto oddílu se mohla v létě a zimě konat různá soustředění. Plavci se tak mohli scházet i mimo plavecké tréninky.

Ten samý rok se plavci účastnili krajských přeborů a další rok, tedy 1983, se několik plavců zúčastnilo i mistrovství České republiky. Počet členů se každým rokem stále zvyšoval. V roce 1986 se na mistrovství probojovalo několik plavců, kteří se i velmi dobře umístili. Můžeme sem zařadit například Pavla Chromého, Janu a Sašu Pokšťeflovy nebo například Marka Sklenáře. Pavel Chromý se také probojoval do juniorské reprezentace, později se dokonce do státní reprezentace dostává i Martin Verner.

#### **3.1.4.2 Oddíl v současnosti**

Hlavním trenérem oddílu je Luboš Hochmuth. Plavci docházejí na plavecké tréninky každé odpoledne a ještě dvakrát týdně ráno. Jednou týdně se také věnují suché přípravě. (SK Jiskra Domažlice, 2022)

Obr. 5 – Znak SK Jiskra Domažlice



Zdroj: [plavani.jiskradomazlice.cz](http://plavani.jiskradomazlice.cz)

### 3.2 Starší školní věk

Obdobím staršího školního věku považujeme věk mezi 12 – 15 rokem. Samozřejmě přechod mezi obdobími není stanoven přesně na den narozenin, spíše jde o přechod pozvolný a jedná se spíše o formální rozdělení, které slouží k orientaci jednotlivých jevů a procesů při vývoji a dozrávání organismu. Starší školní věk nazýváme obdobím, kdy jedinec přechází od dětství k dospělosti. (Perič, 2004) Nejnápadnějšími změnami jsou změny tělesné, které souvisí s pohlavním dospíváním. Dalšími výraznými změnami jsou způsoby uvažování a myšlení. (Vágnerová, 2000) Lze také říci, že se toto období vyznačuje značnými psychologickými a biologickými změnami. Tyto změny jsou způsobeny činností endokrinních žláz. Dále toto období nazýváme obdobím velmi nerovnoměrného vývoje, a to jak tělesného, tak samozřejmě i psychického a sociálního. S ohledem na tento vývoj můžeme rozdělit období staršího školního věku na dvě fáze. První fáze, kterou provází velmi bouřlivé období, se nazývá prepubescence a dosahuje vrcholu přibližně kolem třináctého roku života. Následuje druhá fáze, která se vyznačuje klidnějším průběhem a její konec nastává většinou kolem patnáctého roku života.

### **3.2.1 Tělesný vývoj**

U tělesné výšky můžeme pozorovat stále rychlejší růst, ten se společně s hmotností mění více než v kterémkoliv jiném věkovém období. Tyto změny přinášejí často řadu komplikací. Po třináctém roce života mohou tyto změny negativně ovlivňovat pohyby dětí. Je to dáno tím, že růst je nerovnoměrný. Dolní a horní končetiny se prodlužují daleko rychleji než trup, proto se říká, že pubertální děti jsou „samá ruka, samá noha“. (Perič, 2004) V tomto věku se také dorovnává rozdíl výšky, kdy chlapci začínají být konečně vyšší než dívky, protože do této doby byl rozdíl nepatrný nebo dokonce byli chlapci často oproti dívkám menší. (Allen, Marotz, 2002)

Dále se jedinci zaměřují na subjektivní význam svého zevnějšku. Tito jedinci se více zaměřují na vlastní tělo, styl oblékání a celkový dojem a úpravu. Souvisí to i s tím, že tělesná atraktivita je přijímána v sociální skupině daleko snadněji. S větší nespokojeností se ale přirozeně setkáváme u dívek, což je způsobeno kladením větších nároků na jakousi ženskou krásu. (Vágnerová, 2000)

Pubertální věk je velmi důležitý pro formování správného držení těla. Je to proto, že ve druhé fázi staršího školního věku dochází k tomu, že pohybové ústrojí roste rychleji, než se vyvíjejí vnitřní orgány. A právě proto se velmi často setkáváme s poruchami hybného systému, které si jedinci nesou právě z tohoto období. (Perič, 2004)

### **3.2.2 Psychický vývoj**

Období staršího školního věku patří mezi klíčová období v psychickém vývoji. Emotivní vztahy a projevy mezi dětmi k opačnému pohlaví nebo k okolí ovlivňuje hormonální aktivita a také může dále působit na chování dětí v činnostech sportovních či jiných oblastech lidského působení. Výrazně se prohlubuje citový život. Také pro toto období bývá velmi typická náladovost, dále se můžeme setkávat s tzv. siláctvím nebo vychloubáním, což způsobuje vlastní nejistota, a cit je často zastírán navenek hrubostí. Jedinec také začíná usilovat o vlastní názor a samostatnost, což se projevuje až velmi přehnanou kritikou vůči okolí. ( Perič, 2004) Zvýšená kritika souvisí s posilujícím egocentrismem, která se dále ještě projevuje vztahovačností nebo pocitem, že myšlenky těchto jedinců společně se zkušenostmi jsou zcela výjimečné. (Vágnerová, 2000) Někdy se setkáváme s tím, že vznikají hluboké zájmy, které mohou mít v budoucnu základ při volbě povolání. Ke sportu se dále formuje vztah, a to jako vztah k činnosti, která nám může přinášet velké uspokojování. (Perič, 2004)

Psychické potřeby, které jedinec této skupiny vyhledává jsou:

1. Jistota a bezpečí – přijímání budoucnosti, kterou jedinec vidí jako přijatelnou či ohrožující, a rozvíjení nové identity
2. Seberealizace – rozšíření přítomnosti i na budoucnost, což vede k možnému uplatnění nejen na současnost, ale na uplatnění v budoucnu
3. Otevřená budoucnost (Vágnerová, 2000)

### **3.2.3 Pohybový vývoj**

Jak už jsme zmiňovali, velmi nerovnoměrný vývoj výrazně ovlivňuje pohyb neboli pohybové možnosti. Stále není ještě dokončen vývoj a růst, především osifikace kostí stále omezuje výkonnost, a tudíž zůstává i limitujícím činitelem tréninku.

Pokud se zaměříme na motorický vývoj, je konec druhé fáze mladšího školního věku a počátek první fáze staršího školního věku, což znamená věk mezi jedenácti a dvanácti lety, považován za vrchol všeobecného vývoje. Za důležité rysy tohoto vývoje lze považovat i rychlé chápání a schopnost dětí učit se novým pohybovým dovednostem při měnících se podmínkách. Pohyby, které jsou v tomto věku naučené, bývají o dost pevnější než ty, které se člověk učí ve věku pozdějším.

Do druhého období staršího školního věku řadíme pubertu. Zde dochází ke zhoršení koordinace, což je způsobené opět rychlým růstem končetin neboli je zde větší disproporce mezi jednotlivými částmi těla. Proto pozorujeme velmi nápadné nekoordinované znaky při tělesném pohybu. U dětí v pubertě se proto setkáváme se zhoršenou přesností a plynulostí pohybů. (Perič, 2004)

### **3.2.4 Sociální vývoj**

Mění se posuzování lidí oproti mladšímu školnímu věku. Pro malé děti je důležité to, jak se lidé jeví, naopak pro starší děti to, jací lidé doopravdy jsou. Sociální role u těchto jedinců prochází výraznou proměnou. Setkáváme se se změnami chování, které jsou spojovány s tím, že jedinci se odpoutávají od rodiny, dochází k odmítání autorit, jsou k dospělým velmi kritičtí a netolerantní. Dále má skupina staršího školního věku problém při komunikaci s dospělými. Tento problém se vyznačuje častými konflikty. (Vágnerová, 2000)

Můžeme také říci, že výrazným znakem tohoto období je egocentrismus. Jedinci se domnívají, že tu je všechno a všichni jen kvůli nim. (Allen, Marotz, 2002)

### 3.2.5 Sport v období školního věku

Pro rozvoj všestranných schopností a dovedností je velmi důležité se se sportem setkávat na tělesné výchově, kde si žáci vyzkouší mnoho sportovních aktivit, které mohou dále vést ke zdokonalování dané pohybové činnosti i mimo školu. Dalším důležitým faktorem pro sportovní rozvoj je aktivní účast rodiny, s čímž nadále souvisí i sportovní talent. Postupně se do popředí dostává sportovní trénink, který je veden odborným specialistou daného oboru. Sport je důležitý pro pedagogický rozměr, neboť přispívá ke kultivaci jedince a utváření morálních vlastností sportovce. Nesmíme ale také zapomínat na fyzickou kondici a psychickou odolnost školních dětí. Fyzická zdatnost, ale samozřejmě i dobrý duševní stav, patří mezi dobrou ochranu proti chronickým a infekčním nemocem, tudíž i proti onemocnění COVID – 19.

Velkou roli zde hraje motivace sportovce, která je důležitá pro zlepšování se v daném sportu. Především v době pandemie bylo nutné, aby se jedinec donutil k pohybové činnosti často v domácím prostředí, protože většina sportovišť zůstávala delší dobu zavřená. V tuhle chvíli se trenér dostává do pozadí a dominantní roli se ujímají rodiče dětí. Tato úloha není lehká ani pro sportovce, ani pro rodiče. (Trainingpeaks, 2022)

#### 3.2.5.1 Pohybový režim

*Pohybový režim je ukazatelem kvality a kvantity pohybové aktivity člověka.* (Hrabinec, 2017, s.24)

Patří sem všechny pohybové aktivity, které jedinec obvykle praktikuje, a to ve vlastním každodenním životě a v rámci svého životního stylu. Tento pohybový režim lze rozdělit do tří vrstev:

1. Časově uzavřený blok pohybových dovedností
2. Součást denního režimu
3. Součást životního stylu (Hodaň, 2007)

#### 3.2.5.2 Volný čas

*Umění dobře prožít svůj volný čas se jedinec musí naučit.* (Slepičková, 2000, s.18) A to nejlépe právě tím, že jedinec bude své tělo poslouchat, brát v úvahu hodnoty svého těla a vytvářet dostatečnou motivaci přímo v sobě a následnému plnění si svých cílů.

Více volného času, podle několika provedených výzkumů, mají muži oproti ženám, a to hned dvakrát tolik. Volný čas je pro jedince většinou příjemný a je nutné si vybírat z několika aktivit, které si přeje vykonávat. Pohybové aktivity se tak často stávají menšinovou skupinou, protože při vybírání volnočasové aktivity si jedinci vybírají spíše činnosti, které nezabírají tolik času. Je to způsobeno tím, že velká spousta lidí nemá volného času mnoho. Pohyb se tedy odsouvá do pozadí, ale především u osob, které nemají tak kladný vztah, velkou motivaci nebo zkrátka nejsou velkými nadšenci ke sportu a pohybu obecně. Na druhou stranu jsou tu ale tací, kteří se hýbat chtějí a na pohybovou činnost si čas vyhradí téměř vždy. (Slepičková, 2000)

### **3.2.5.3 Význam sportovních aktivit**

Specialisté, to ať už kondiční, výživoví poradci nebo především lékaři, kladou velký důraz na pravidelný pohyb ve středně náročné fyzické aktivitě, která by měla trvat několik desítek minut a nejlépe třikrát až čtyřikrát v průběhu týdne. Právě taková činnost vede k posílení imunity. Důležité je si uvědomit, že pokud je pohybová činnost prováděna jednorázově, může to způsobit naopak oslabení imunitního systému a následné vyšší riziko infekcí. Pohybová cvičení dále podporují sociální kontakty a zlepšují kvalitu duševní hygieny. (VSB, 2021)

### **3.2.6 Trenérský přístup**

Přístup trenéra u staršího školního věku vyžaduje hojné zkušenosti a vědomosti. Přístup k dětem je specifický, měl by být taktí, ale také diskretní. Chyby, které mohou nastávat, jsou nevšímavost, přehlížení nebo naopak vytýkání nedostatků před veřejností. Není dobrá ani výraznější ironie a přílišná autoritativnost trenéra. Trenér by se měl snažit o přístup jako starší zkušenější přítel, který je velmi otevřený a chápaví. Také by měl jít příkladem, protože děti mají velkou potřebu napodobovat dospělého.

Důležité je si také uvědomit, že sport přechází od jakési hry k určité činnosti, ta se ale již stává povinností, a to zejména tehdy, kdy chce jedinec dosáhnout v budoucnu úspěchů. Trenér si také musí uvědomit, že by měl upevňovat zájem o sport, ale zase by ho neměl stavět na první místo. To znamená, že by neměl své svěřence utvrzovat v tom, že kromě něj nic jiného neexistuje. Je vhodné, pokud trenér chápe a podporuje u dětí i jiné činnosti zájmů, což může být kultura, společenské dění a samozřejmě nesmíme zapomenout na plnění školních povinností. (Perič, 2004)

### 3.2.6.1 Trenér

Trenér by měl připravovat a zdokonalovat svěřence systematicky, cílevědomě a pomocí různých metod je vést ke stále lepším výsledkům. Trenér by měl být i velmi dobrým instruktorem během vedení tréninku, důležité je mít i strategické schopnosti neboli vést správně družstvo či jednotlivce při závodech, a samozřejmě je vhodné, pokud zná terapeutické základy či metody, které jsou schopné udržet mentální rovnováhu sportovců. (Svoboda, 2003)

Je velmi důležité, aby si každý trenér na začátku své práce položil několik otázek. Podstatou těchto otázek jsou především cíle a směry, které bude chtít naplňovat, a to hned poté, co se postaví před družstvo či jednotlivé sportovce. Zásadními otázkami, které je si třeba položit, mohou být:

- Je pro mne důležité, aby se děti všestranně a nejlépe rozvíjely, nebo je pro mne trénink důležitý proto, abych uspokojoval své vlastní ambice?
- Pokud by o mne jako trenérovi psali v novinách, přeji si, abych zde byl nazýván jako trenérem družstva, který výborně připravil své svěřence nebo trenérem, díky kterému děti milují sport?
- Co považuji u dětí při tréninku za nejdůležitější – radost a prožitek dětí, vytvoření základů, ze kterých budou moci čerpat během svého pozdějšího života nebo vyhrávat v soutěžích?
- Je jediným měřítkem kvality práce trenéra úspěch?

Samozřejmě je nutné si uvědomit, že to nejsou všechny otázky, které je si třeba položit, protože takových otázek může být daleko větší množství. Pokud bychom se zeptali trenérů na tyto otázky, asi by nám většina odpověděla, že je nejdůležitější především rozvoj a perspektivní příprava dětí. Ale ruku na srdce, je to opravdu největším přáním? Možná takové odpovědi volí proto, že jsou od trenérů očekávané. Každý trenér chce vyhrávat, ale měl by před sebou vždy vidět děti a ne „rekordy či medaile“. Proto zde platí trenérská zásada: **Nejdříve děti, poté vítězství!**

Tato zásada znamená hlavně to, že by si trenér měl na prvním místě přát to nejlepší pro jeho svěřence a až na druhém místě přemýšlet o vítězství. Je důležité, aby měl na paměti, že děti mají svá práva a podstatou dětství je radost, prožitek a učení se něčemu nového.



Zase si musíme připomenout, že to neznamená, že by děti mezi sebou neměly nebo dokonce nesměly závodit. Děti mají potřebu se srovnávat a závodit, protože je to nedílná součást jejich vývoje. Trenér ale může požadovat chuť vyhrávat, vidět snahu u dětí být lepší nebo cílevědomost ve vlastním rozvoji. Protože tohle jsou ty správné hodnoty, které se trenér pokouší rozvíjet. Také je důležité rozvíjet přátelské vztahy. Děti spolu tráví mnoho času, proto by se měl trenér snažit o pohodovou atmosféru mezi dětmi, vzájemné porozumění a pochopení druhých. (Perič, 2004)

### **3.3 Psychologie sportu**

Psychologie sportu je aplikovaný vědní obor. (Slepička e t., 2011) Lze také definovat jako „zkoumání osob a jejich chování v různých sportovních a cvičebních prostředích.“ (Tod, Tatcher, Raman, 2012, str.12)

#### **3.3.1 Předmět psychologie sportu**

Objektem psychologie sportu je zkoumání vzájemných a oboustranných vztahů mezi sportem a psychikou člověka. Pojetí psychologie sportu je to, kdy chápeme sport jako veškerou srovnávací průpravnu a zábavnou motoriku, která je zkoumána na základě prostředků psychologické vědy, a to hlavně z hlediska otázek. Na jedné straně to, jak sport ovlivňuje psychické procesy a osobnosti člověka, na druhé straně to, jak je sportovní činnost a její průběh ovlivňován psychikou člověka. (Slepička, Hošek, Hátlová, 2011)

#### **3.3.2 Historie**

S touto vědní disciplínou se setkáváme již ve starověku, především v Orientě. Poznatky psychologie sportu vychází z představ a zkušeností v oblasti souvislostí mezi tělesným a duševním. Dodnes se setkáváme s indickou jógou, čínským kung-fu nebo s japonským morito. Ve všem se spojuje tělesné s duševním a naopak. (Macák, 1989)

Ve druhé polovině 19. století se psychologie sportu ustanovila jako vědecký (experimentální) obor a sport v podobné době nabýval svou moderní podobu.

Po první světové válce vznikají první vysoké školy se sportovním a tělovýchovným zaměřením. Na těchto školách vyučují odborníci, kteří mají v popisu práce systematický výzkum v psychologii sportu.

V Československu jsou za zakladatele psychologie sportu považováni Chudoba a Pechlát. Chudoba napsal „Psychologii tréninku“, ve které popsal své vlastní zkušenosti z USA.

Odlišuje zde roli trenéra, který je odborníkem na sportovní techniku a tréninkové dávky a na druhé straně kouče, který je odborníkem na vedení sportovce v soutěži, kde je především důležitá práce s emocemi.

Po druhé světové válce je velký rozmach olympijských sportů, a to zejména v roce 1952, kdy se konaly olympijské hry v Helsinkách. I proto se stále více psychologů věnuje vrcholovým sportovcům.

V roce 1956 se v Československu psychologie sportu pojí se jménem prof. Vaňka. Svou prací přispěl v celosvětovém měřítku k integraci psychologie sportu. (Slepička, 2011)

### 3.3.3 Osobnost

Pojem osobnost je možné definovat hned několika definicemi, a to až 80ti. (Kern, 1999) Každopádně se tento pojem stává těžce definovatelný, a to díky pohledu autorů, kteří na osobnost pohlíží z odlišných úhlů a východisek. (Nakonečný, 1998)

Jedna z definic, která vychází z psychologie sportu je, že „*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)

Osobnost zahrnuje soubory charakteristik člověka, jeho myšlenek, pocitů a chování, které ho odlišují od ostatních. Také lze říci, že osobnost zahrnuje několik rysů, a to percepční (vnímání), kognitivní (myšlení) a behaviorální (chování) rysy. (Tod, 2012)

Psychologie sportu má zájem o osobnost sportovce z důvodu pedagogického, ale i psychologického. Je zde snaha o pochopení toho, jak systematické sportování ovlivňuje osobnost člověka a naopak, jak vlastnosti osobnosti ovlivňují sportovní výkon. Ukazuje se, že pokud nebudeme plánovat a cíleně kontrolovat sportovní činnosti sportovců, nedosáhneme vysoké sportovní výkonnosti. Při tomto procesu musí být respektována osobnost sportovce, na jedné straně duševní vlastnosti a samozřejmě na druhé straně i jeho tělesné charakteristiky.

Vlastnosti můžeme považovat za poměrně stálé a projevující se charakteristickým způsobem v každé konkrétní činnosti sportovce a dále ovlivňující výkon, kterého se snažíme dosáhnout. Ve sportovní činnosti se osobnost sportovce stále dotváří a výrazně svým vlivem ovlivňuje kariéru sportovce.

Osobnost sportovce je dána dlouhodobým působením tří skupin činitelů:

- a) vrozené anatomicko – fyziologické předpoklady sportovce
- b) životní prostředí předsportovní, sportovní a mimosportovní

c) společenskovoýchovné působení (sociální učení) (Slepička, 2011)

### 3.3.3.1 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)

Temperament je takzvanou složkou osobnosti (Nakonečný, 2011) a další oblastí, která ovlivňuje chování člověka. Jak se projevují a střídají procesy psychické, a to hlavně citové projevy, určuje právě temperament. Tyto projevy jsou především vrozené, ale během života se mohou u jedinců změnit. Již u malých dětí můžeme pozorovat hlavní formy psychických projevů, jimiž jsou:

- extroverze – sdílný jedinec, velmi komunikativní, družný a otevřený, vyhledávající nové kontakty
- introverze – zdrženlivý jedinec, tichý, bere všechno vážněji
- stabilita – jedinec je charakterizován citovou stálostí, větším klidem a i menší nervozitou
- labilita – jedinec je charakterizován projevujícími se změnami nálad, citovou nestálostí, zbytečnými starostmi (Perič, 2004)

Již v období 460 př. n. l. rozdělil Hippokrates temperament do čtyř kategorií, jimiž jsou melancholik, choleric, flegmatik a sangvinik. (Nakonečný, 1998)

Podstatou této typologie podle Junga je uvědomění si, že žádná osobnost nemá pouze jednu vlastnost, ale je vždy složena z více částí. Pokud ale nějaká složka převládá, znamená to, že se člověk přiklání k dané formě psychických projevů. To způsobuje, že o takové osobě mluvíme jako o typu s převahou například extroverze či introverze. Také lze říci, že každý člověk je do určité míry jak extrovertní, tak do nějaké míry introvertní.

Dále Jung popisuje, že člověka, pro kterého je zdrojem energie svět kolem něj nebo například lidé ve společnosti a samota je pro něj vyčerpávající, radíme ho k extravertnímu typu. Naopak lidé, kteří „dobíjí baterky“ v klidu, o samotě a okolí je pro ně vyčerpávající, patří k introvertnímu typu. (Čakrt, 2010)

U temperamentu můžeme říci, že jde o celkové citové ladění osobnosti neboli jde o převládání nálady. Dále charakterizuje to, jak danou věc prožívá či jak jedná. Předpokládá se, že s pojmem temperamentu jsou spojeny vlastnosti, které jsou relativně trvalé, jsou dané

tělesnými vlastnostmi, konstitucí, která je především vrozená. Souvisí to s tím, že temperament se projevuje již u dětí a zůstává stálý. (Říčan, 2010)

### **3.3.4 Emoce ve sportu**

Sport patří mezi velký zdroj emocí neboli je emociogenní. Lze také říci, že sport považujeme za nejemociogennější zájmovou činnost člověka. Je to dáno především soutěživostí v pohybových činnostech nebo sportovních aktivitách, které vyvolávají bouřlivou emoční dynamiku. Dále je dána také nejistotou sportovního výsledku. (Slepička, 2011)

Emoce patří k základním činitelům motorického učení. Dává intenzitu a zajišťuje směr v chování sportovce, pomáhá s výběrem různých variant řešení a určuje jak velkou snahu jsem schopen vynaložit pro splnění svých cílů. (Vaněk, 1984)

Kulturní vývoj dnes nepřeje silným emočním projevům. Člověk je spíše vychováván tak, aby se své emoce snažil „udržovat na uzdě“, kontrolovat je a nepřilížit se navenek projevat. Podle psychohygieny může mít takové chování, spíše dlouhodobě, negativní účinky na člověka, a to především v neschopnosti projevit emoce, úzkostnost nebo například citovou lhostejnost. Pro moderního člověka je tedy přínosné, kdy může svobodně projevat své emoce a dávat jim volný průchod. Lze říci, že sport dává člověku veliký přínos nejen z hlediska biologického efektu, ale i jako emoční prožitkovou příležitost, která se podílí na zvyšování kvality života (psychosociální, sociálně – integrativní a zábavná funkce). Všechny dohromady přispívají pomocí pohybové aktivity ke kvalitě života.

#### **3.3.4.1 Radost ve sportu**

To, že při sportu prožíváme radost, je nedílnou součástí sportování, a to nejen toho zájmového, ale i profesionálního nebo zdravotního. Pokud pojmem sport jako čistě drilový bez jakýchkoliv radostných prvků, tak v psychologickém slova smyslu nejde o sport. Chybí při něm radostná složka a ve většině případů nemá dlouhého trvání. Radost se projevuje u rekreačního sportu, ale u sportu profesionálního je také nedílnou součástí, jinak bychom tuto činnost nemohli nazývat sportem. V tuhle chvíli by se sport stal pouze výdělečnou činností. Právě již zmiňovaná radost dělá sport sportem.

Zdrojem radosti jsou čtyři oblasti. Prvním zdrojem jsou organické, dále psychologické, sociální a jako poslední jsou environmentální zdroje.

Za organické zdroje radosti považujeme například prokysličení mozku díky lepšímu prokrvení, po delším cvičení se vylučují endorfíny a nebo prohrátí organismu.

Psychologické zdroje radosti spatřujeme například v nárůstu sebevědomí i sebedůvěry, hrdost po výkonu nebo úspěch, který chápeme ve smyslu dosažení či zvládnutí.

Zdroje radosti sociálních zdrojů jsou především sportovní humor, rituální momenty (nástupy), sociální opora, uznání nebo triumf při vítězství.

Mezi poslední zdroje radosti ve sportu patří environmentální zdroje. Ty jsou dány přírodním prostředím a člověk je hlavně chápe jako očistné a povznášející. Sportovní situace, které jsou spojovány například se sluncem, vodou, lesem, sněhem, pískem a podobně, způsobují povznášející náladu a radost. (Slepička, 2011)

#### **3.3.4.2 Úzkost a strach ve sportu**

Někteří jedinci mají tendenci zažívat během sportovních soutěží úzkost. Tento pojem se nazývá soutěžní úzkost. Je to stav, se kterým se jedinec setkává při konkrétní situaci. (Tod, 2012)

U pojmu úzkost se samozřejmě setkáme i s pojmem strach. Tyto dva pojmy jsou často zaměňovány, ale úzkost, můžeme říci, že vzniká při nereálném ohrožení sportovce a strach se zaměřuje na konkrétnější objekt. Úzkost tedy vede k větším psychologickým problémům, protože jedinec tuto situaci velmi špatně popisuje, není schopen ji jednoznačně určit, ale přitom ji velmi špatně snáší.

Strach hraje u sportu velmi významnou složku, je to významný cit. Pokud se jedinec přibližuje k nebezpečí, má to často za následek snížení aktivity. Velice výrazně se ovlivňuje chování i vědomí sportovce. Častěji se setkáváme se strachem u méně zkušených sportovců. (Slepička, 2011)

Dále se setkáváme s dvěmi pojetími úzkosti, a to s úzkostí kognitivní (poznávací), která zahrnuje duševní znaky úzkosti, například obavy, pochybnosti nebo starosti, které se pojí s vlastním výkonem. Druhým pojetím úzkosti je somatická (tělesná) úzkost. Sem řadíme vlastní vnímání fyziologických příznaků člověka. Můžeme sem zařadit zvýšenou dechovou frekvenci nebo například zpocené dlaně. (Tod, 2012)

#### **3.3.4.3 Agrese ve sportu**

Agresi definujeme jako agresivní čin, což je chování (např. úder, slovní urážky), nikoli postoj nebo emoce (nenávislné myšlenky, které se mohou týkat rozhodčího, protihráčů). Agresivní čin se projevuje újmou nebo zraněním nějaké jiné živé bytosti, která s tímto zraněním nepočítá nebo můžeme říci, že nechce být zraněna. Tento čin se vyznačuje určitým záměrem,

který je způsoben agresorem. Pokud například je protihráč zraněn neúmyslně, nemůžeme považovat tento akt za agresi, a to právě díky tomu, že chybí záměr. Někdy je ale obtížné rozeznat úmyslné a neúmyslné jednání ve sportu.

Agresi dělíme na dva typy, jedna z nich je instrumentální agrese, druhá hostilní agrese. U instrumentální agrese se setkáváme s chováním, kdy prvořadým cílem jedince není zranit protihráče, ale znemožnit mu například přístup k míči nebo puku. Pokud tomu je naopak, kdy jedinec chce prvořadě zranit a ublížit soupeři a ne získat konkurenční výhodu, mluvíme o agresi hostilní.

Někteří autoři mluví o agresi jako o vrozeném pudu nebo instinktu. Ve společnosti je ale agrese považována za něco nepřijatelného, je důležité najít jinou cestu, která povede k uvolnění agrese. Také lze říci, že právě při sportu může sportovec uvolnit svou agresi, kterou v běžném životě potlačuje. Ale samozřejmě nelze říci, že uvolnění agrese ve sportu povede ke snížení agrese v jiných životních situacích.

Také se často setkáváme s tím, že pokud obdivované vzory, což mohou být právě profesionální sportovci, jednají agresivně, mají ostatní lidé tendenci toto chování napodobovat a chovat se podobně. Je několik hlavních zdrojů, které modelují lidské chování. Je to rodina, média a subkultura. Například mnoho kontaktních sportů je spojováno s tím, že se zde od hráčů očekává přehlížení menších zranění a mírné chování je v těchto sportech považováno za jakousi slabost. V některých sportech je agrese ceněná, posilovaná a modelovaná, což způsobuje vyšší nárůst agresivního chování u mladých sportovců.

Řada studií zjistila, že ženy jsou mnohem méně agresivnější oproti mužům. Toto tvrzení bylo potvrzeno jak u dospělých jedinců, tak i u dětí a dospívajících sportovců. Na agresivní chování ve sportu mají vliv různé faktory, jak osobní a sociální faktor, tak i faktor prostředí. Na některé faktory se lze připravit, ovlivnit je a měnit je, a to například u modelování situací, které mohou při soutěžích nastat. (Tod, 2012)

### **3.3.5 Psychologická příprava**

Při sportovním tréninku se setkáváme s celou řadou příprav a ty se navzájem prolínají. Je to příprava kondiční, technická, taktická a psychologická.

Psychogická příprava lze rozdělit do dvou skupin, první z nich je krátkodobá příprava, do druhé skupiny patří příprava dlouhodobá. Pro utváření osobnosti je nedílnou součástí dlouhodobá příprava. Dochází při ní ke zvyšování odolnosti a motivace. Dlouhodobá příprava

neodmyslitelně patří ke sportovnímu tréninku, protože dochází k všeobecnému zaměření. Naopak krátkodobá příprava je již speciálně zaměřená a jejím cílem je získávání co nejlepší formy, a to k určitému datu. Krátkodobá příprava trvá několik týdnů či měsíců. Obě tyto přípravy se vzájemně propojují a nejdou od sebe oddělit. Krátkodobá příprava se vždy napojuje na přípravu dlouhodobou.

Psychologická příprava má řadu principů:

1. princip uvědomělosti – uvědomění si obsah a cíl tréninku
2. princip modelování – navozování podmínek jako při soutěži
3. stupňování fyzické zátěže a obměňování psychické zátěže – snaha udržení potřebného napětí při tréninku
4. regulace aktivační úrovně – snaha regulovat aktuální psychické stavy
5. ovlivňování motivace ke sportovnímu výkonu
6. princip individualizace (Jansa, 2009)

## **3.4 COVID – 19**

### **3.4.1 Popis onemocnění**

Toto onemocnění nese název z anglického označení coronavirus diseases 2019, což v překladu do češtiny znamená koronavirové onemocnění 2019. Je to vysoce infekční onemocnění, které způsobuje koronavirus SARS-CoV-2. První případ byl odhalen v Číně, přesněji ve městě Wu-chan, a to v prosinci 2019. Poté se koronavirus šířil po celém světě a do dnešní doby přetrvává pandemie tohoto onemocnění. (Příspěvatelé Wikipedie, 2022)

Tento nový koronavirus vychází z již známé linie viru, který je mu velmi podobný a nazývá se vir SARS. S ním jsme se setkali mezi léty 2002-2004. (Avenier, 2021)

Covid - 19 nepovažujeme za dosud neznámé virové onemocnění. Celkem nedávno se objevila ebola, která byla poprvé zaznamenána v Africe v roce 1976. Od tohoto roku se virus vrací, je to virus zika z roku 2016 a dále onemocnění dýchacích cest, které mají velmi společného s Covid – 19, jsou to SARS, který se objevil v roce 2003, a MERS z roku 2012. Tyto nemoci dýchacích cest patří mezi velmi závažné onemocnění. Na SARS zemřel každý desátý člověk a na MERS dokonce každý druhý, ale naštěstí se tyto onemocnění rozšířilo jen málo, SARS usmrtil přibližně deset tisíc lidí a MERS naštěstí o dost méně. Také se těmito dvěma infekcím

nepodařilo proniknout do Evropy nebo USA v nějaké velké míře. Na západním světě bylo registrováno jen minimum případů. (Kubal, Gibiš, 2020)

### **3.4.2 Historie**

Napříč historií lidstva jsme se setkali již z několika pandemiemi, byla to například morová, tuberkulózní pandemie nebo pandemie HIV. Při pandemii je potřeba vzniku nového kmene infekční choroby, takové, která doposud nebyla ještě objevena. (Kubal, Gibiš, 2020)

#### **3.4.2.1 Pandemie**

Slovo pandemie vznikla z řeckého slova pan, což znamená všichni, a slova démos, to překládáme jako lidé. Pandemií nazýváme nákazou, která se šíří celou zemí, kontinentem a celým světem. (Saová, 2020)

Pandemie je onemocnění, kdy se nemoc rozšíří na území několika států nebo dokonce světadílů. Lze také říci, že není omezeno ani prostorem, ale dokonce ani časem. (Moje medicína, 2022)

### **3.4.3 Přenos**

Covid-19 považujeme za vysoce infekční nemoc. Virus se přenáší z člověka na člověka, a to pomocí aerosolu nebo kapének či se může přenášet tělesným kontaktem. Kapénky se přenášejí především při mluvení, kýchání nebo třeba kašláním a představujeme si je jako malé kapky, které odletují z úst člověka. Onemocnění je tedy vysoce infekční. (Dostal et. Al, 2020)

Aerosol je dominantním způsobem přenosu, jsou to částice mnohem menší než kapénky a volně se šíří vzduchem. Pokud je teplejší období, větrané prostory nebo vytápěné místnosti, aerosol rychleji zaniká. Naopak v chladném období, které je například způsobováno na podzim, kdy je vlhko, zůstává aerosol ve vzduchu déle. Proto se v chladných obdobích setkáváme s větším výskytem nemoci Covid-19, oproti obdobím teplejším. Můžeme tedy říci, že do jisté míry je toto onemocnění sezónní. (Příspěvatelé Wikipedie, 2022)

Infekce se přenáší od nakažené osoby klidně 1 -3 dny před nástupem samotného onemocnění. (NZIP, 2021) Inkubační doba je přibližně mezi 1 – 14 dny. Průměrně se setkáváme s 5 dny (Dostal et. Al, 2020, str.7). I během této doby je jedinec infekční.



### **3.4.4 Příznaky a symptomy**

Mezi nejčastější a jako první příznaky onemocnění Covid-19 se řadí horečka, únava a dušnost. U velké části pacientů se setkáváme se suchým kašlem a pacienti popisují bolest kloubů a svalů. U některých pacientů dochází ke ztrátě čichu, s tím souvisí i ztráta chuti.

Méně případů dále popisuje zažívací problémy, jako je například průjem či zvracení. Některé závažnější případy vedou až k zápalu plic, akutnímu zánětu srdeční svaloviny, selhávání orgánů a v nejhorším případě hrozí i smrt.

S těžšími průběhy se většinou setkáváme u pacientů vyššího věku nebo u jedinců, kteří trpí kardiovaskulárními onemocněními, rakovinou, diabetes neboli cukrovkou a jinými závažnými onemocněními. I kuřáci se častěji setkávají s horším průběhem nemoci než jedinci, kteří nekouří. A zajímavostí je, že to jsou často už jen kuřáci bývalí. (NZIP, 2021) Dále má vliv Covid - 19 jak na fyzickou stránku, tak i na stránku psychickou. (Dostal et al., 2020)

Pokud člověk chytne onemocnění Covid – 19, má asi čtyřicetiprocentní šanci, že mu vůbec nic nebude. Zhruba padesáti procentní šance je, že člověk prodělá lehčí onemocnění dýchacích cest. Zbývá tedy ještě deset procent. Těmto deseti procentům bude špatně, mnohem více než u běžné chřipky. Musíme taky bohužel počítat i s tím, že jedno až dvě procenta všech nakažených zemřou. (Kubal, Gibiš, 2020)

### **3.4.5 Post-covidový syndrom**

Tento syndrom popisuje soubor několika příznaků, které se u pacientů vyskytují déle než 12 týdnů. Trpí jim přibližně každý desátý člověk a přesné příčiny obtíží nám nejsou zcela známé. Mezi nejčastější projevy tohoto syndromu patří silná únava, pocit zvýšené teploty, tíže na hrudi a problémy s dechem, tachykardie, bolest hlavy a úzkosti. Také se velmi často setkáváme s duševními poruchami, které ale nejsou způsobeny přímo tímto onemocněním.

S post-covidovým syndromem se setkáváme i u dětí, a to u každého osmého dítěte. (NZIP, 2021)

### **3.4.6 Covid – 19 u staršího školního věku**

Jak jsme již zmiňovali, mezi starší školní věk řadíme jedince, kteří se nacházejí mezi jedenáctým až patnáctým rokem života. Toto období nazýváme obdobím pubescence, dochází zde k výrazným sociálním a biologickým změnám. Období těchto změn nazýváme sociální a biologické dospívání. Nastávají zde opravdu veliké změny. Z hlediska motoriky dochází nejčastěji k problémům spojené s koordinací těla. Je to způsobeno především výraznou

změnou tělesných proporcí, kdy jedinec musí změnit zacházení se svým vlastním tělem a nalézt rovnováhu těla. Velmi výrazná je také psychická labilita, emoční výkyvy, rychlá změna nálad, pocit zranitelnosti či nespokojenosti s vlastní osobou. V tomto věku si jedinec vytváří vlastní identitu a velkou roli hraje skupina vrstevníků, která je pro něj velmi důležitá, a také názory těchto jedinců.

Proto v době pandemie bylo tohle období velmi náročné, protože jedinec musel procházet touto dobou v podstatě úplně sám. Jedinci byli izolováni od školy, zájmů, ale i od obvyklé cesty ze školy se svými spolužáky, zkrátka jakéhokoliv trávení volného času s vrstevníky. Byl z velké míry omezen sociální kontakt, a to v době, kdy tyto děti začínají vzdorovat svým rodičům a potřebují být co nejvíce se svou vrstevnickou skupinou. Proto musí hledat únik od rodičů a sourozenců na sociálních sítích a někteří se uchylují ke hraní počítačových her. Tohle všechno vede k nedostatku pohybu a nechuti jakéhokoliv předchozího zájmu, ať už je to sport či jiná volnočasová aktivita. (Garmin, 2022)

Hned na počátku vzniku onemocnění Covid – 19 se pandemie velice brzy rozšířila a tím začaly vznikat nejrůznější zákazy a omezení, které měly snahu omezit šíření onemocnění, což se dotklo tělesné výchovy na školách a volnočasových aktivit. Setkáváme se s uzavřenými telocvičnami, halami, plaveckými bazény nebo například i s fitness studií. Tohle všechno způsobilo, že většina lidí začala svůj volný čas trávit doma bez možnosti pravidelné pohybové aktivity. Někteří vyučující se snažili své žáky přimět k pohybu prostřednictvím videí, která nahrávala a posílala žákům, kde je nabádali ke sportovním aktivitám. Ale jen málo jedinců je schopno provádět pravidelnou sportovní aktivitu, když nad sebou nemají dohled. Jen malé procento jedinců cvičilo doma, někteří v přírodě, ale velké procento jedinců se nehýbalo vůbec. Nejčastější aktivitou byly procházky se psem, poté domácí cvičení, běh a jízda na kole. (VSB, 2021)

## 4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Na základě teoretické části, studia odborné literatury, konzultace s odborníky a vlastních dlouholetých zkušeností jsem si stanovila následující výzkumné otázky, na které pomocí mnou vytvořeným dotazníkem budou získána konkrétní data a jimi podložené odpovědi.

### **Výzkumná otázka č. 1**

*Jakou souvislost má temperament s vnímáním nastalé situace bez plaveckých tréninků?*

### **Výzkumná otázka č. 2**

*Jak se s nemožností trénovat vyrovnávají chlapci oproti dívkám?*

### **Výzkumná otázka č. 3**

*Jaký budou mít vliv zavřené plavecké bazény a změna pohybové činnosti na výkony v soutěžích u plavců?*

### **Výzkumná otázka č. 4**

*Jak budou vyplňovat plavci svůj volný čas?*

## **5 VÝZKUMNÁ ČÁST**

### **5.1 Metodika práce**

Výzkum byl proveden pomocí kvantitativní dotazníkové metody, která má mnoho výhod. Na základě informací z teoretické části byl vypracován dotazník, který je zaměřen na psychické zdraví v době pandemie u dětí mezi jedenáctým a patnáctým rokem života. Nejprve byl dotazník prováděn na malém vzorku respondentů, díky kterému jsem mohla zjistit, zda je dotazník srozumitelný a popřípadě ho standardizovat do finální podoby. Poté byla data sbírána v plaveckém oddíle v Domažlicích, kde byly dotazníky rozdány mezi respondenty. Vzhledem k jejich věku jsem se snažila pokládat takové otázky, na které nebudou mít problém odpovídat a nebudou se muset dotazovat. Následně jsem konkrétní data zpracovala. Součástí etiky práce u dotazníkového šetření byl informovaný souhlas rodičů, který je přiložen v příloze.

Cílem výzkumného šetření je získání potřebných dat z dané problematiky. Data jsou sbírána pomocí dotazníkové sondy a budou dále vyhodnocena a doplněna výkladem autora.

#### **5.1.1 Použitá metoda**

Pro účely, které měly vést k dosažení stanovených cílů mé diplomové práce, jsem využila výzkumné šetření, a to prostřednictvím dotazníkového šetření. Tohoto šetření se zúčastnilo 54 jedinců z plaveckého oddílu SK Jiskra Domažlice.

Metoda dotazníkového šetření byla vybrána z toho důvodu, že přináší řadu výhod. Mezi tyto výhody patří například časová efektivita sběru a vyhodnocování dat nebo třeba i anonymita, díky níž nedochází ke zkreslení získaných informací. Otázky, které se vyskytují v dotazníku jsou otevřené, uzavřené, polootevřené a škálové. Více druhů otázek umožní lepší získání potřebných dat.

Odpovědi, které z dotazníku vyvstanou budou doplněny grafy pro větší přehlednost a doplněným výkladem autora diplomové práce.

##### **5.1.1.1 Základní informace o dotazníkovém šetření**

Vzhledem k tématu diplomové práce bylo pro samotný výzkum a sběr potřebných dat osloveno 54 sportovců, kteří pravidelně navštěvují plavecký oddíl. Tito respondenti byli oslovováni přímo autorem práce. Tato možnost mi připadá nejosobnější, kdy se k dotazníku

můžu přesně vyjádřit, oslovit respondenty tváří v tvář, vysvětlit jim, co se od nich požaduje a popřípadě odpovídat na právě jimi položené doplňující otázky.

## **5.2 Charakteristika výzkumého souboru**

Výzkumný vzorek se skládá z chlapců a dívek, kteří navštěvují plavecký oddíl v Domažlicích. Dívek, které vyplňovaly dotazník, bylo 25 a chlapců 29. Jedinci byli ve věku od 11 do 15 let. Všichni dotazovaní byli členy plaveckého oddílu nebo bývalými členy, kteří chodí na tréninky, ale nejsou již aktivními členy oddílu.

## **6 VÝSLEDKY A JEJICH INTERPRETACE**

Dotazník se skládá z 22 otázek, které se věnují psychickému stavu sportovců během pandemie koronaviru.

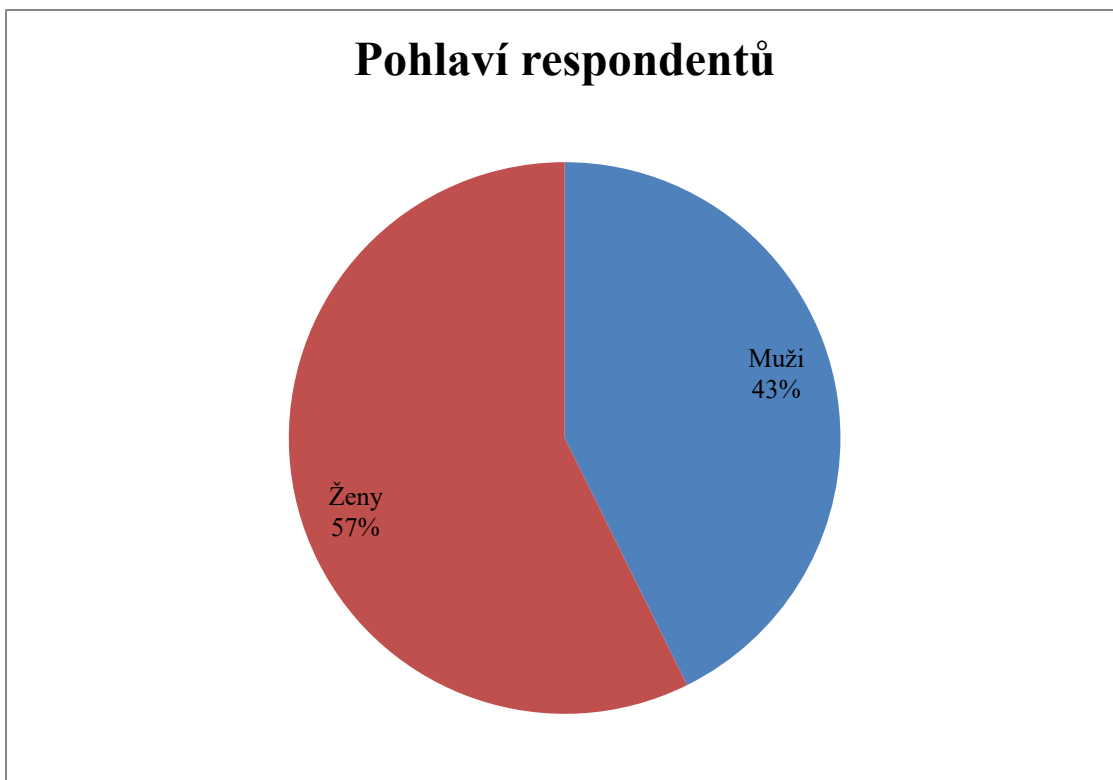
Každá otázka je řešena zvlášť. U každé je přesná otázka, která se nacházela v dotazníku, dále jaká byla možnost odpovědi, na které respondenti odpovídali a doplněn přesný počet odpovědí respondentů. Dále jsem odpovědi zaznamenala do grafů pro lepší přehlednost. K odpovědím je také doplněn komentář.

### **Otázka č.1: Jaké je Vaše pohlaví?**

**a) Muž – 29 odpovědí**

**b) Žena – 25 odpovědí**

Obecně lze říci, že ve sportovním světě převládá z gendrového hlediska zastoupení mužského pohlaví oproti ženskému. Je to dáno především tím, že vhodnější fyzickou predispozicí mají spíše muži. Tato skutečnost platí jak u vrcholového sportu, tak i u sportu zájmového.



Obr. 6 – Pohlaví respondentů

Zdroj: Vlastní

#### Závěr:

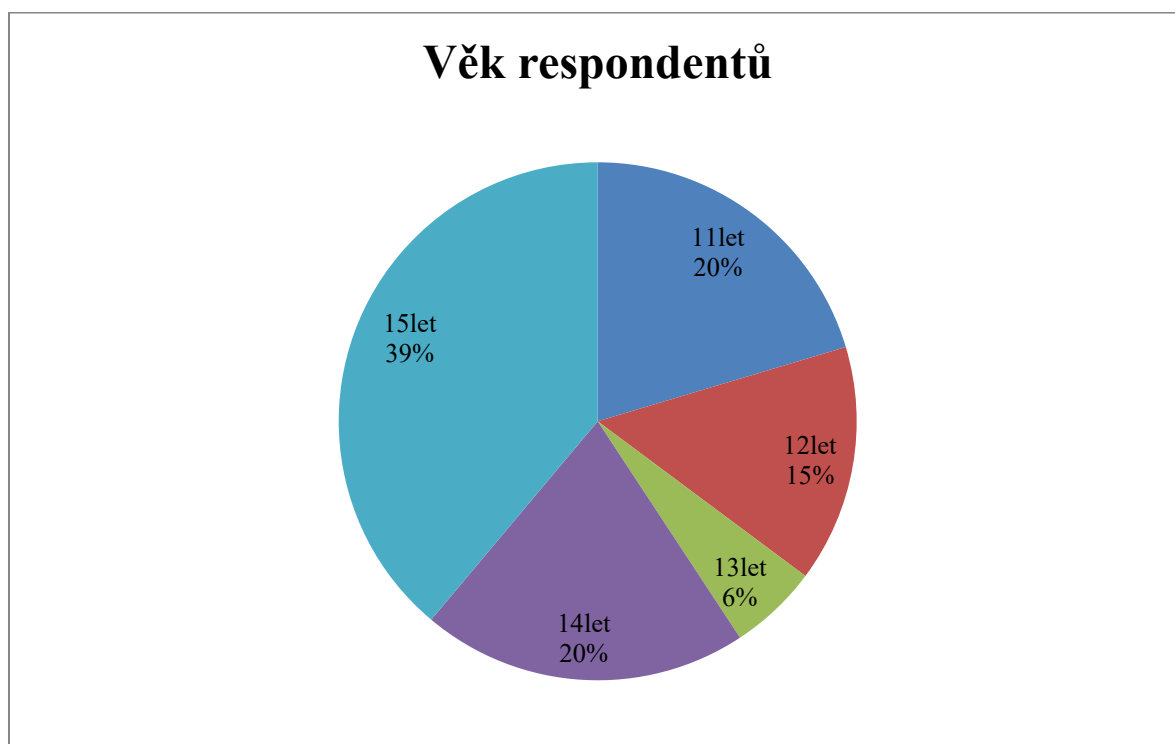
V našem případě vyšlo, že v převaze jsou ženy oproti mužům. Tento fakt je dán tím, že muži se hodně věnují sportům jako je fotbal, hokej nebo například basketbal. Ale i tak se plavání hodně mužů věnuje.

V dobách, kdy jsem byla také členem oddílu a účastnila se nejrůznějších plaveckých závodů, vždy byla mírná převaha mužského pohlaví. V posledních letech již nezávodím, pouze pomáhám s přípravnými kurzy, ale všímám si, že téměř vždy zde mají děvčata větší zastoupení.

## Otázka č. 2: Kolik je Vám let?

U otázky č. 2 měli respondenti vyplňovat svůj aktuální věk. Jelikož se dotazník soustředil na starší školní věk, pohybovala se věková hranice mezi 11 a 15 roky. U této věkové skupiny se setkáváme s vysokým počtem aktivních sportovců, ale také často právě v tomto věku dochází k tomu, že jedinci přestávají projevovat o sport zájem, tudíž na nějakou dobu přestávají docházet na tréninky a věnují se jiným činnostem nebo přestávají trénovat úplně. Zda jedinci skončí se sportem či nikoli hraje významnou roli rodina a vrstevníci, se kterými se nejčastěji setkávají.

U jedinců v pubertálním věku hraje významnou roli sociální skupina, ta je pro ně velmi důležitá. Pokud by se mezi vrstevníky necítili komfortně, nebude u nich velká šance, že vydrží u sportu. Plavání sice patří mezi individuální sporty, ale ruku na srdce, bez přátelství, které mezi sportovci vzniká, by plavání prostě nefungovalo.



Obr. 7 – Věk respondentů

Zdroj: Vlastní



### Závěr:

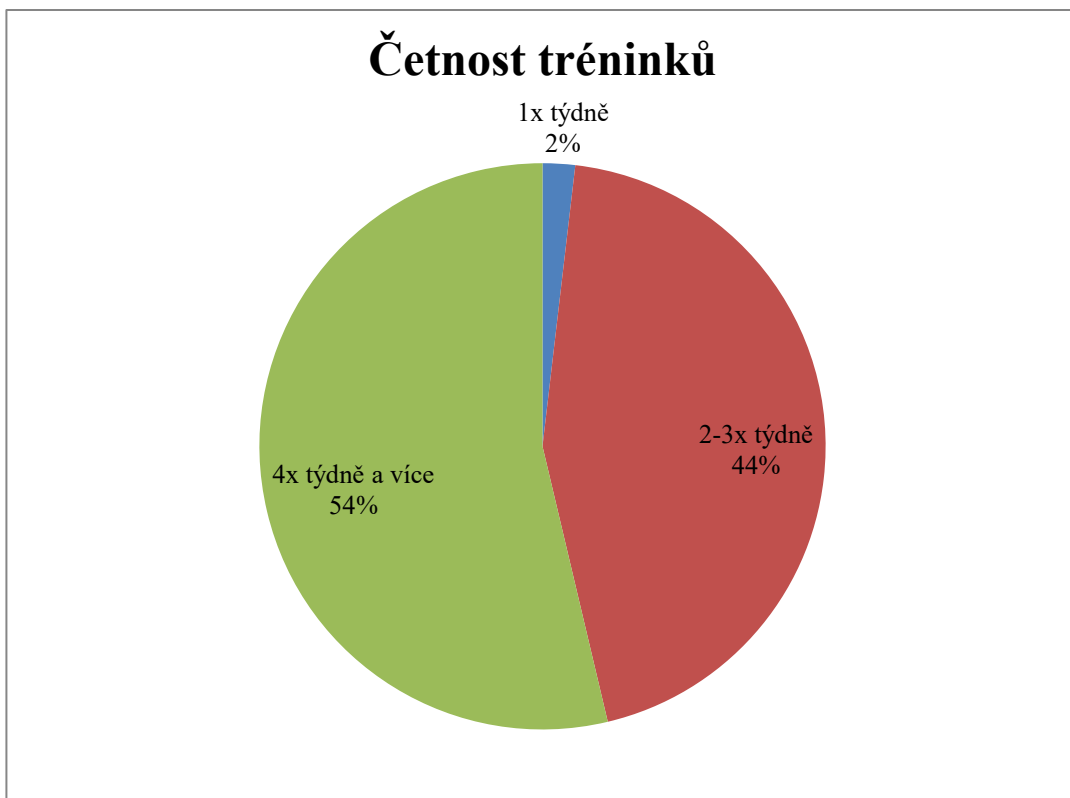
Mezi respondenty, kteří byli k výzkumu vybráni, převažuje skupina jedinců, kterým je 15 let a poté velkou část respondentů zaujímají jedinci ve věku 11 let a 14 let. Ve věku 12 let je velmi málo respondentů a 13 let zaujímá respondentů nejméně.

### **Otázka č.3: Jak často docházíte na trénink? (Vyberte 1 odpověď)**

- a) 1x týdně – 1 odpověď**
- b) 2-3x týdně - 24 odpovědí**
- c) 4x týdně a více - 29 odpovědí**

U otázky č. 3 měli respondenti vybrat pouze 1 odpověď. Tato odpověď je ovlivněna tím, že dotazník byl rozdán v plaveckém oddíle, kde se předpokládá, že jedinci dochází na tréninky častěji než 1x týdně.

Občas se ale setkáváme s jedinci, kteří docházejí na plavecký trénink méně oproti ostatním sportovcům. Jsou to většinou sportovci, kteří navštěvují ještě nějakou jinou zájmovou pohybovou činnost, jako je například triathlon, nebo mohou mít plavání jako kompenzaci k jinému prioritnímu sportu. Plavci, kteří se věnují pouze plavání a účastní se plaveckých závodů, docházejí na tréninky několikrát týdně. Plavání je velmi časově náročný sport a vynechávání tzv. mokrých tréninků vede ke zhoršení výsledků.



Obr. 8 – Četnost tréninků

Zdroj: Vlastní

#### Závěr:

V grafu můžeme vidět, že pouze 2% respondentů vybralo odpověď a) 1x týdně. Jedinec, který dochází na trénink pouze 1x týdně, je plavec, který v období pandemie koronaviru skončil na nějakou dobu s plaváním a nedávno se k němu vrátil jen jako k rekreačnímu sportu.

44% plavců, kteří zakroužkovali odpověď b) 2-3x týdně, jsou většinou děti mezi 11 a 12 roky. U těch ještě není kladen takový důraz na tréninky, především tréninky ranní a ty, které jsou o víkendech.

Ti, kteří zakroužkovali odpověď c) 4x týdně a více jsou jedinci, kteří patří mezi 14 a 15 let. V tomto období je nutné na tréninky docházet velmi často, vzhledem k náročnosti plavání a snaze si udržet co nejlepší výkonnost a následně výsledky na plaveckých závodech. Proto tuto odpověď zvolilo 54% dotazovaných.

**Otázka č. 4: Jaký jste podle Vás typ temperamentu? (Vyberte 1 odpověď)**

- a) Flegmatik (introvert, vyrovnaný) – 22 odpovědí**
- b) Cholerik (extrovert, nevyrovnaný) – 11 odpovědí**
- c) Sangvinik (extrovert, vyrovnaný) – 21 odpovědí**
- d) Melancholik (introvert, nevyrovnaný) – 0 odpovědí**

U otázky č. 4 měli respondenti odpovídat, jaký jsou typ temperamentu. Všeobecně lze říci, že nejvíce lidí se označuje sangvinikem, proto očekáváme u této otázky nejvíce odpovědí za c).

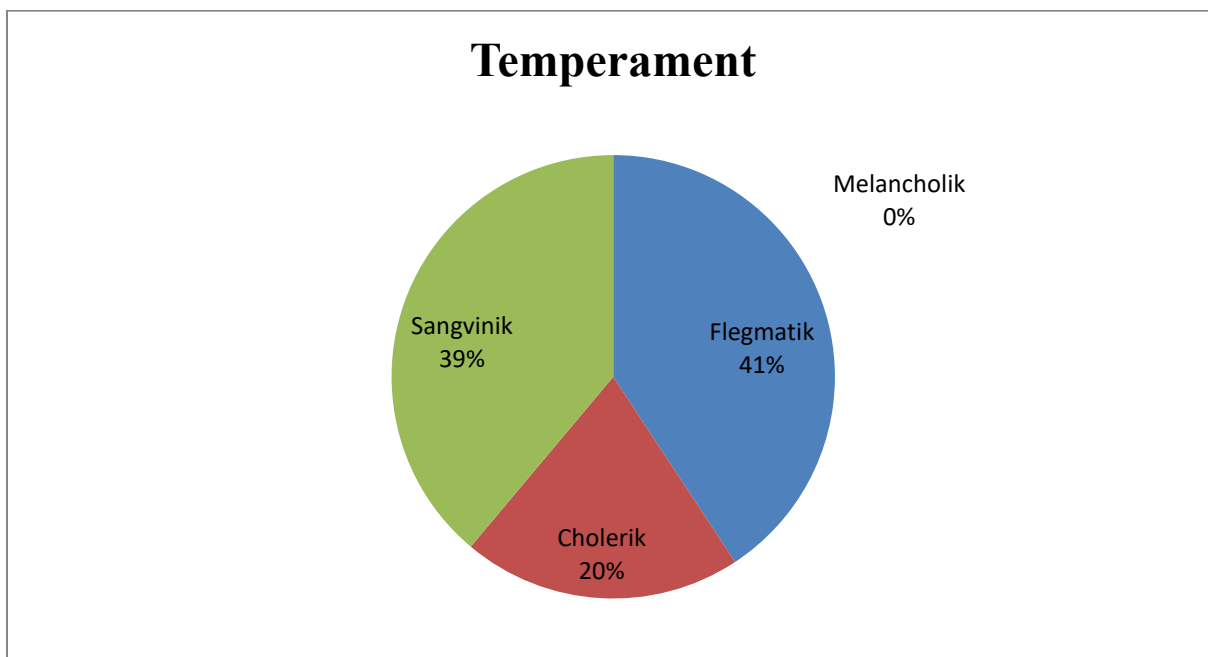
Sangvinické dítě je hodně živé, veselé, rádo se učí a rádo je v kolektivu. Proto si tito jedinci vybírají velmi často jako zájmovou činnost sport. Mají potřebu se nějak vyřadit a poznávat nové lidi. Jak jsme se již zmínili u otázky č. 2, že plavání se považuje za individuální sport, není tomu úplně tak. I ze své zkušenosti musím říci, že pokud by nebyli na tréninku nebo na závodech ostatní plavci a jedinec by byl na všechno sám, nikdy by nedosáhl takových výsledků a neměl takovou motivaci docházet každý den na tréninky. Samozřejmě budou tací, kteří budou mít silnou vůli, ale myslím si, že spíše v pozdějším věku nebo v dospělosti, ale takových jedinců ve starším školním věku bude velmi malé procento.

Naproti tomu jsem předpokládala, že melancholických dětí bude velmi málo. Děti, které řadíme do takové skupiny, mají sklon být velmi smutní, plačtivý, brzy se unavují a často u nich dochází k zažívacím problémům nebo třeba bolestem hlavy. Také je známo, že melancholičtí jedinci nemají rádi studenou vodu a naopak mají velmi rádi teplo. Proto se s nimi nesetkáváme, nebo pouze v malém měřítku, ve vodních sportech. Naopak pohyb, který je spojen s hudbou, je pro ně tou pravou aktivitou.

Flegmatici na okolí mohou působit znuřeným a ospalým dojmem. Tito jedinci mají velmi pravidelný a neměnný rytmus, proto dokáží mít v životě jasný řád a plavecké

tréninky do takového denního rytmu pro ně není problém zařadit. Děti jsou velmi pedantské a dokáží se vybičovat k co nejlepším výsledkům.

A nakonec dítě cholericke. Takoví jedinci rádi prosazují svou vůli a poté, co se prosadí, jsou velmi mírní a lépe spolupracují. Jednou z předností choleriků považujeme silnou vůli, která je velmi nutná pro plaveckou přípravu. Choleričtí děti potřebují volný prostor pro vyřádění.



Obr. 9 – Temperament

Zdroj: Vlastní

#### Závěr:

Nejvíce respondentů vybralo odpověď a) Flegmatik, a to 41%. Je možné, že již test temperamentu někde dělali a nebo se pouze domnívají, že právě k němu patří. Tato skutečnost je také dána tím, že kolem 15. roku života jsou jedinci více laxní a spoustu věcí neřeší. Sem můžeme zařadit například školu nebo i právě nějakou pohybovou činnost, což je v našem případě plavání. V tomto období jim připadá všechno jako ztráta času a je pro ně velmi důležitý názor jejich vrstevníků.

Odpověď za b) Cholerik označilo 11 respondentů, tedy 20%.

Sangvinikem se v dotazníku označilo 21 jedinců neboli 39%.

Melancholikem se neoznačil nikdo.

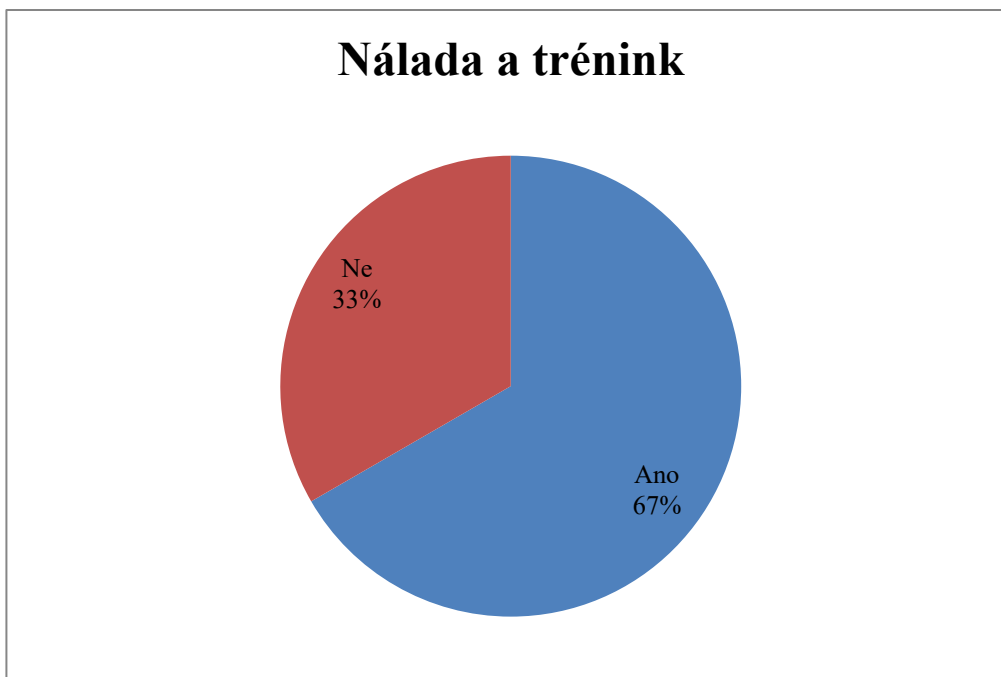
**Otázka č. 5: Ovlivňuje Vaše nálada trénink? (Vyberte 1 odpověď)**

**a) Ano – 36 odpovědí**

**b) Ne – 18 odpovědí**

Jak se člověk cítí a co právě prožívá ovlivňuje jeho další chování a rozhodování. Pokud jde jedinec na plavecký trénink s tím, že se mu nebude dařit, často to i tak dopadá. Někdy může být jedinec rozhozen ze špatného prospěchu ve škole, ze špatné rodinné atmosféry a podobně. V takových případech se často to, co prožíváme, odráží na dalším našem jednání a uvažování.

To, s jakou náladou přicházíme na trénink je klíčové pro mnoho lidí. Někteří se při dobré náladě dokáží vybičovat k perfektním výsledkům. Ale co, když je nálada na bodu mrazu? I tehdy to pro některé jedince může přinést spíše pozitivní přínos. Při sportu, jak je všeobecně známo, se vyplavují hormony štěstí neboli endorfiny, které nám mohou zpátky navodit příjemné pocity a náladu vylepšit. Bohužel u psychicky citlivějších jedinců se tato euforie dostavit nemusí a jediné, co potřebují, je čas a urovnání si všech negativních podnětů.



Obr. 10 – Nálada a trénink

Zdroj: Vlastní

#### Závěr:

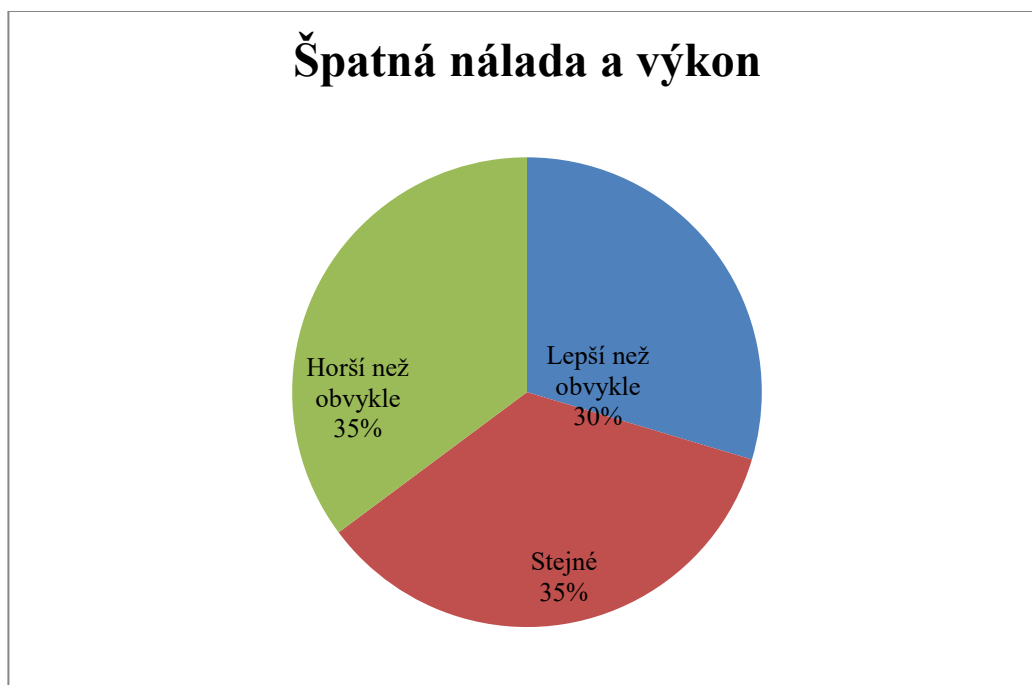
U otázky č. 5 jasně převládá odpověď a) Ano, a to až z 67%. To znamená, že nálada většiny respondentů ovlivňuje plavecký trénink. Není zde konkrétně zjišťováno, zda se jedná o náladu špatnou či dobrou, spíše je klíčové, zda se konkrétní psychický stav jedince odráží i na plaveckých výkonech.

**Otázka č. 6: Když máte špatnou náladu, jaké podáváte výkony? (Vyberte 1 odpověď)**

- a) Lepší než obvykle – 16 odpovědí
- b) Stejně – 19 odpovědí
- c) Horší než obvykle – 19 odpovědí

Otázka č. 6 velmi souvisí s otázkou č. 5.

Obecně lze říci, že sportování, a následné zaplavení hormony štěstí neboli endorfíny, jak bylo popsáno u otázky č. 5, by mělo náladu zlepšovat. Ale je tomu skutečně tak?



Obr. 11 – Špatná nálada a výkon

Zdroj: Vlastní

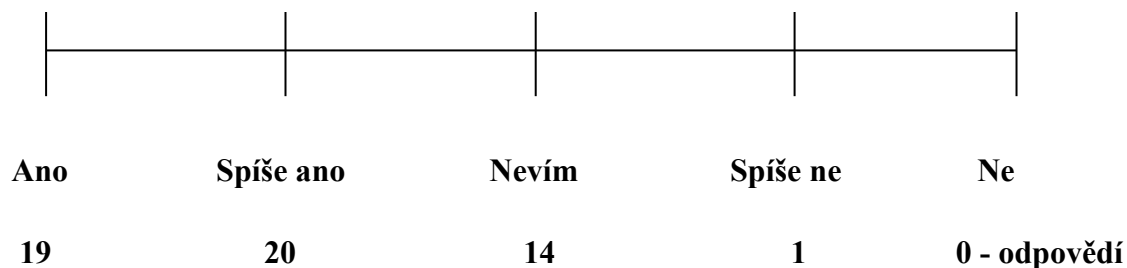
### Závěr:

Výsledky ukázaly, že při špatné náladě se většina, přesněji 70% respondentů setkává s tím, že se jim zhorší výkony nebo se nic nezmění. Pouze 30% dotazovaných odpovědělo, že se jim nálada naopak zlepší.

Je to dáno tím, že pokud jedinci zažili špatný den ve škole nebo se nepohodli s rodiči, jistě jim nepřidá trenér, který je nešetří, křičí a nechce pochopit, že dneska zkrátka nemá jedinec svůj den. Je důležité, aby si celá skupina s trenérem před tréninkem sedla, popovídala, jak se každý cítí a společně si přizpůsobili trénink tak, aby byli všichni včetně trenéra spokojeni. Samozřejmě je jasné, že to nejde pokaždé. Trenér má napsaný dlouhodobý tréninkový plán, kterým je nutné se řídit, ale pokud by ho občas mírně přizpůsobil svým svěřencům, určitě by se nic nestalo a naopak by jim dokázal,

že mu nejde pouze o jejich výsledky na plaveckých závodech, ale především o to, aby je trénink bavil.

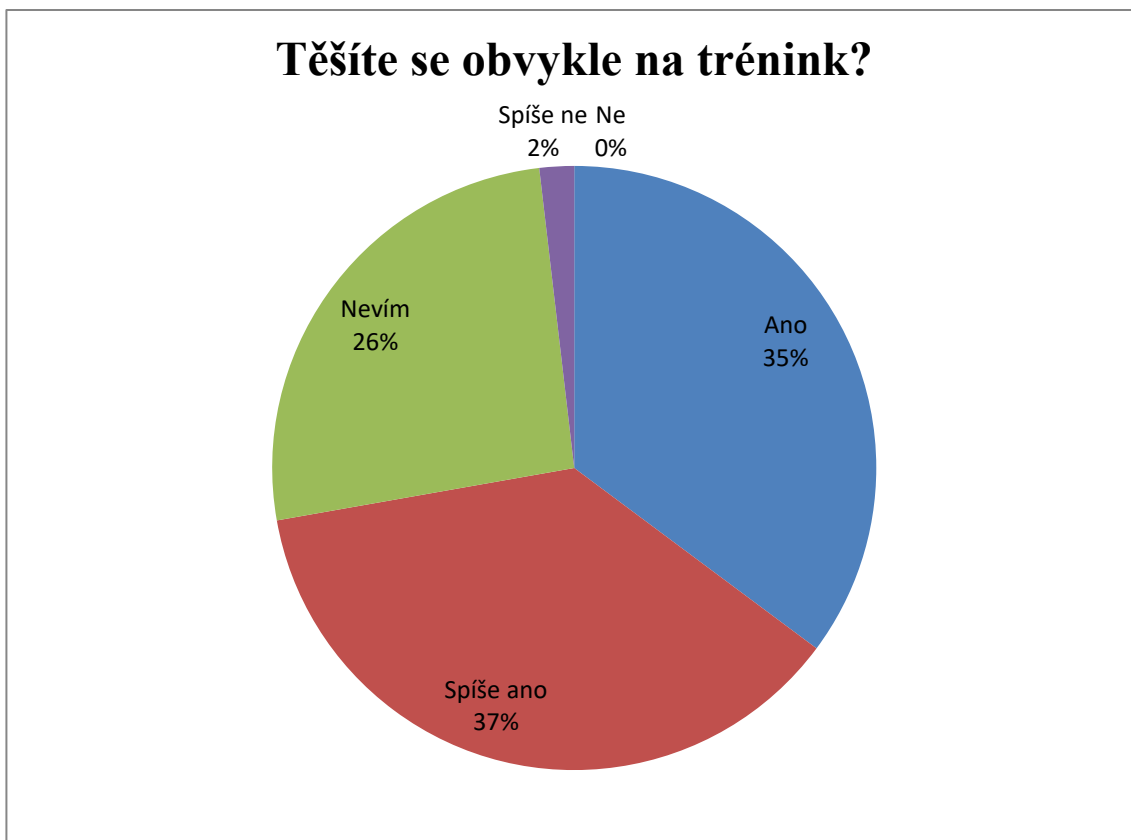
**Otázka č. 7: Těšíte se obvykle na trénink? (Vyberte 1 odpověď)**



U každé sportovní přípravy je důležité, aby se na ni svěřenci ve většině případů těšili. Pokud přistupují sportovci k tréninku s odporem, je velká pravděpodobnost, že nebudou podávat takové výkony, které jsou od nich očekávané. Sport by měl přinášet radost, protože pokud tomu tak není, nelze tuto činnost nazývat sportem.

Důležitou roli zde hraje i význam skupiny, ve které každý jedinec trénuje. I na ni se sportovec musí těšit, protože pokud to tak není, nebude mu celkový dojem z tréninku nikdy přinášet takovou radost a uspokojení. O vztahy ve skupině se musí pečovat a každý trenér by se měl snažit udržovat mezi svými svěřenci co nejlepší vztahy. Důležité je si vzájemně pomáhat, podporovat se a mít pochopení. A pokud tomu tak není, má trenér právo nebo dokonce povinnost se pokusit si s jedinci sednout, popovídat si o jejich problémech, ať už místo tréninku v plaveckém bazénu nebo využít naprosto jiné neutrální prostředí. Často pomáhá pokud si jedinci vyjdou například společně na večeri, kde se mohou bavit i o jiných věcech a ne jen o plavání. Dále může být vhodná naprosto jiná pohybová činnost, jako je například bowling, kolektivní sporty nebo jakákoliv jiná aktivita.





Obr. 12 – Těšíte se obvykle na trénink?

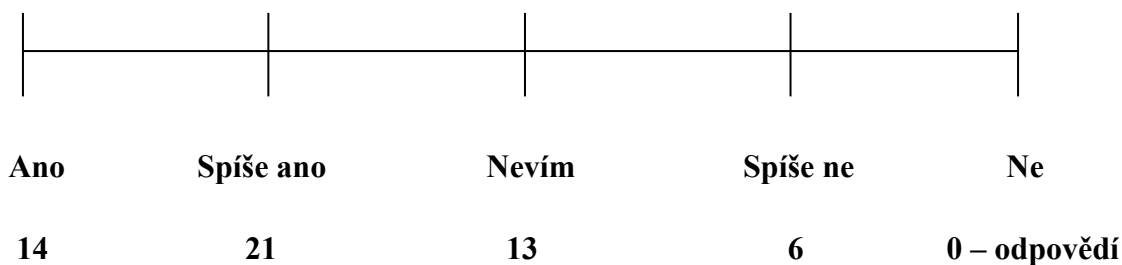
Zdroj: Vlastní

#### Závěr:

Tyto odpovědi mě velice pozitivně překvapily. 72% všech dotazovaných se na své pravidelné tréninky těší, což je velice příjemné. Z takového výsledku by měli mít radost především trenéři, kteří připravují tréninky tak, aby to jejich svěřence bavilo a snaží se klást důraz na dobré vztahy ve skupině. Velikou roli hraje nejen to, jak je trénink sestaven, ale u staršího školního věku je to zcela určitě to, jak se jedinci cítí ve své sociální skupině, s kterou tráví několik hodin denně, a kam se znovu vždycky rádi vrací.

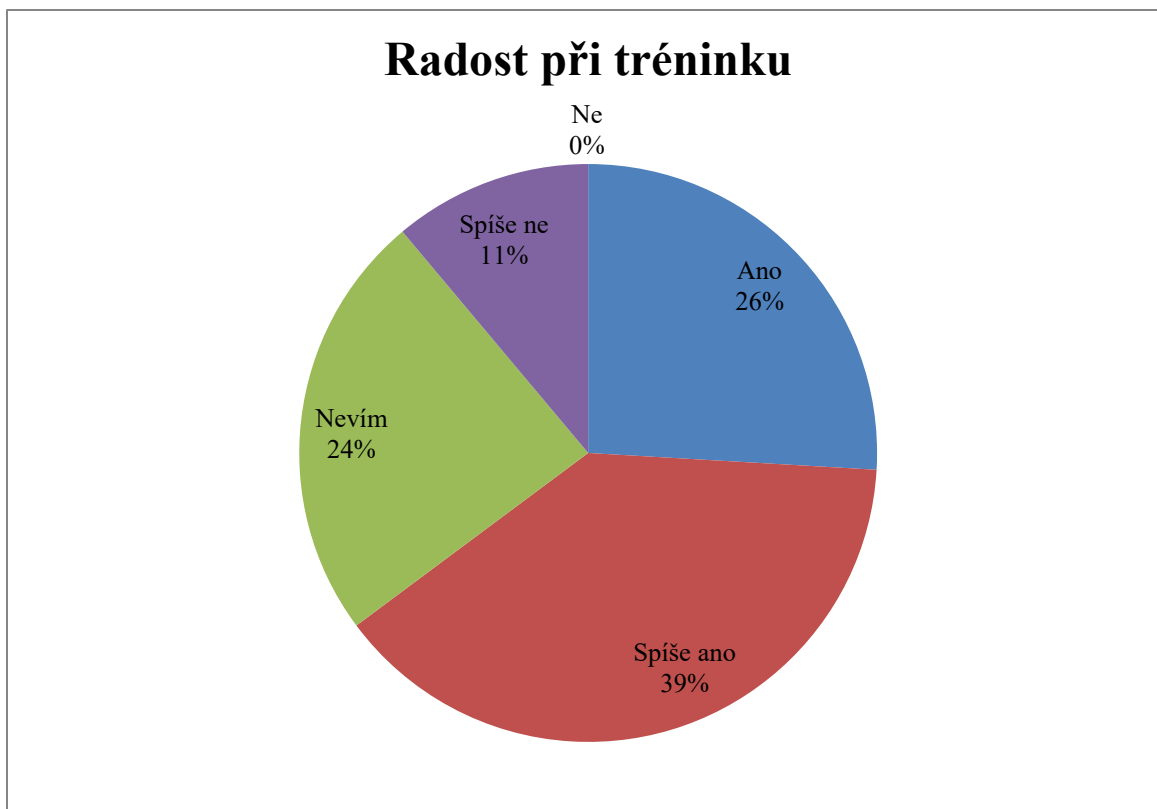
Při tréninku je důležitá podpora ostatních jedinců, se kterými se na tréninku setkáváme, se kterými se vzájemně podporujeme a pomáháme si při přípravě na závody. Tato sociální skupina hraje velice důležitou roli při tomto „individuálním sportu“. Bez těchto jedinců by byl trénink pouze dril a brzy by byli plavci vyhořeni.

**Otázka č. 8: Máte při tréninku obvykle pozitivní pocity – radost? (Vyberte 1 odpověď)**



Trénink by měl být na jedné straně připravován tak, aby svěřenci postupně dosahovali lepších výsledků, ale měl by být také připraven tak, aby si takový trénink užívali a těšili se z něj. Samozřejmě vždycky nejde plavecký trénink připravit tak, aby všechny bavil a aby byl každý den jiný a zábavný. Ale můžeme se o to postarat alespoň co nejčastěji a občas svěřence překvapit naprosto jiným sestavením plaveckého tréninku.

Většina jedinců by řekla, že o hodně zábavnější jsou plavecké tréninky, které jsou zaměřené na rychlost a techniku plaveckých způsobů. U takových tréninků se často střídají různá cvičení a mění se plavecké způsoby na krátkých tratích. Trénink je pestrý a utíká velmi rychle. Naopak u přípravy, která je zaměřena na takzvané objemy, neboli plavání dlouhých tratí, se většina plavců moc nětěší. Je to dáno tím, že trénink je velmi monotónní, kdy jedinci plavou například celou hodinu a nepřetržitě jedním plaveckým způsobem, který často bývá obzvláštně různými plaveckými pomůckami, jako jsou ploutve, packy nebo šnorchl.



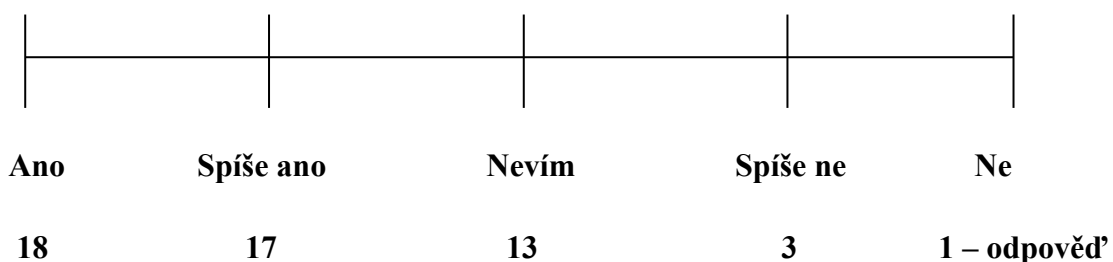
Obr. 13 – Radost při tréninku

Zdroj: Vlastní

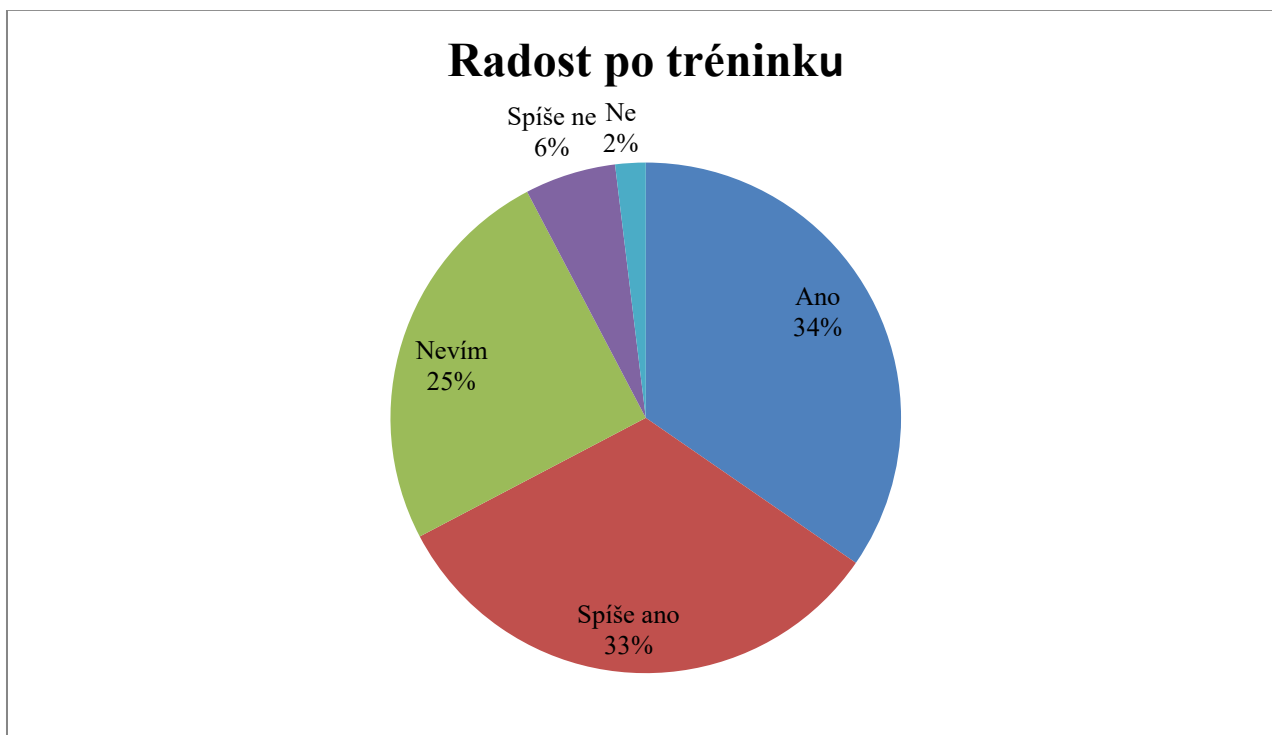
#### Závěr:

U otázky č. 8 nám opět vyšly odpovědi, kde si 65% jedinců trénink užívá a vyvolává u nich příjemné pocity. U těch, kteří napsali spíše ne, což bylo 11%, by stálo za to pozměnit trénink nebo se jich přímo zeptat, co by sami chtěli změnit a co jim momentálně nevyhovuje. Pokud se nebudeme zajímat o to, jak se při tréninku naši svěřenci cítí, může to vést k tomu, že brzy skončí s plaváním úplně.

**Otázka č. 9: Prožíváte obvykle po tréninku pozitivní pocity – radost? (Vyberte 1 odpověď)**



Sport obecně zlepšuje náladu a celkově duševní zdraví. Pokud se jedinec nevěnuje žádnému sportu, je zřejmé, že je větší pravděpodobnost toho, že u něj propukne desprese nebo úzkost.



Obr. 14 – Radost po tréninku

Zdroj: Vlastní

### Závěr:

Jak již bylo několikrát zmíněno, při sportu se vyplavují endorfiny neboli hormony štěstí, tudíž je velká pravděpodobnost, že se jedinci budou cítit spokojeně a prožívat radostné pocity. A to se také potvrdilo. 67% respondentů odpovědělo, že po tréninku prožívají pozitivní pocity. Díky tomu jsou opět motivováni na další trénink a jsou schopni podávat do budoucna lepší a lepší výkony.

### **Otázka č. 10: Čím jste kompenzovali tréninky během uzavření plaveckých bazénů.**

(Zakroužkujte 1 nebo více možností)

**a) Běh – 32 odpovědí**

**b) Posilování – 23 odpovědí**

**c) Hry – 16 odpovědí**

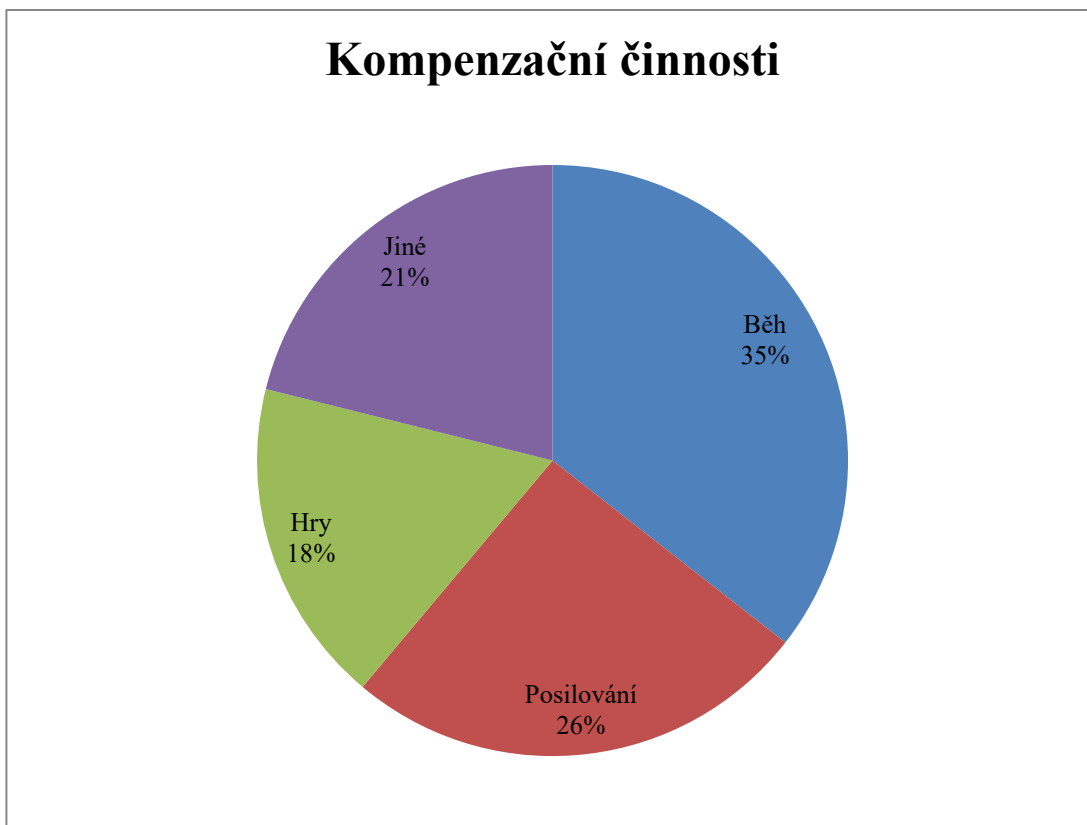
**d) Jiné**

**(napište**

čím).....

..... – 19 odpovědí

Po uzavření sportovišť bylo mnoho sportovců nuceno začít kompenzovat své pravidelné tréninky jinou pohybovou aktivitou. Například běžců nebo cyklistických závodníků se to nedotklo tolik jako sportů v uzavřených sportovištích. Plavání se to dotklo velmi výrazně, protože plavecké bazény byly dlouhou dobu uzavřené a pro kvalitní výkony plavců je velmi nutné, aby trávili hodně času ve vodě. Proto kompenzovat plavání jiným sportem po delší dobu je velmi špatné. Ale pro děti ve věku 11 – 15 let je důležité, aby zůstaly ve své sociální skupině, kterou denně vídaly, a aby se mohly dále hýbat. Tohle všechno je důležité pro jejich správný fyzický vývoj a zdraví, ale samozřejmě i pro zdraví duševní.



Obr. 15 – Kompenzační činnosti

Zdroj: Vlastní

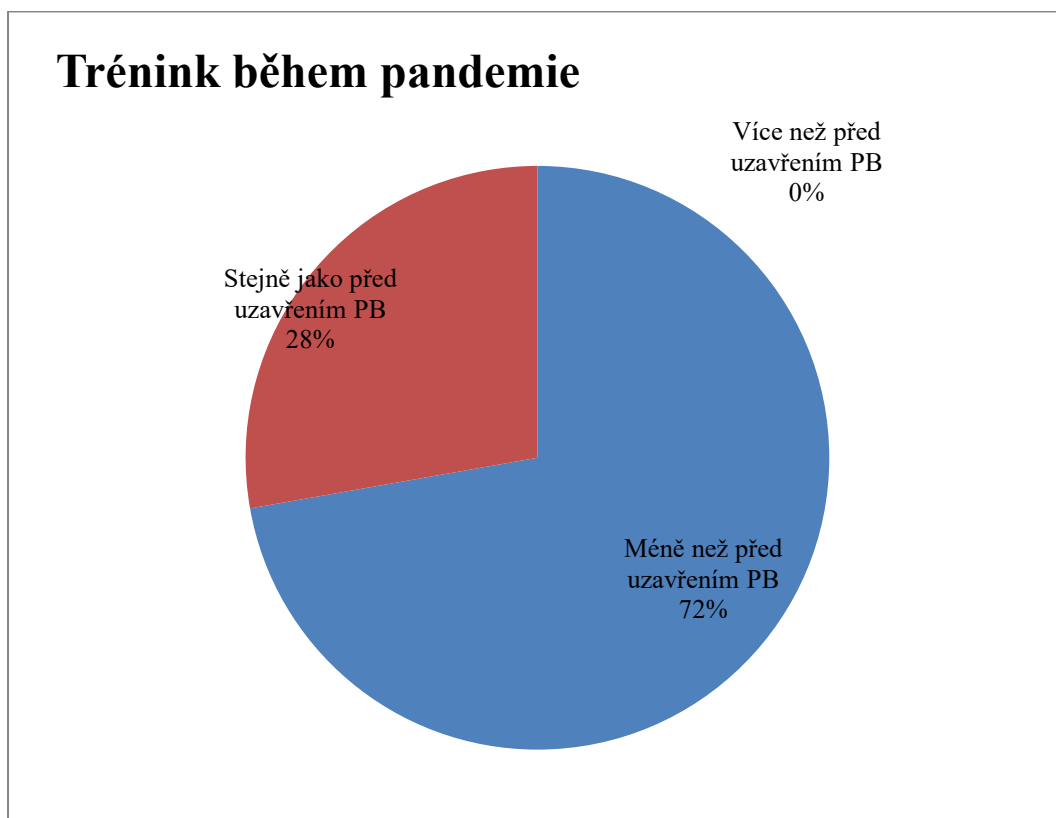
#### Závěr:

U této otázky měli respondenti vybírat jednu nebo více možností. Ukázalo se, že nejvíce pozornosti (35%) bylo věnováno běhu, a to především v přírodě. Druhou nejčastější pohybovou činností bylo posilování (26%), ať již v domácím prostředí nebo opět v přírodě pod dohledem trenérů. Další odpovědí bylo d) Jiné (21%). Jedinci kompenzovali svůj plavecký trénink například otužováním, a to hned ve třech případech, dále se mezi odpověďmi objevila gymnastika, dále plavání na rybníce, procházky se psem, jízda na kole, obecně jiné sporty a dokonce jeden respondent napsal, že ničím nekompenzoval. Jako poslední označili respondenti hraní různých pohybových her (18%) v rámci pravidelných tréninků.

**Otázka č. 11: Jak často jste měli tréninky během pandemie koronaviru? (Vyberte 1 odpověď)**

- a) Méně než před uzavřením plaveckých bazénů – 39 odpovědí**
- b) Stejně jako před uzavřením plaveckých bazénů – 15 odpovědí**
- c) Více než před uzavřením plaveckých bazénů – 0 odpovědí**

Po uzavření plaveckých bazénů, bylo jasné, že se musejí tréninky nahradit nějakou jinou pohybovou aktivitou. Ale tento fakt byl o to složitější, že jedinci nedocházeli ani do škol, tudíž zůstávali doma a sejit se v nějaký čas na kompenzování tréninků bylo ze začátku hodně náročné. Po krátké době se ale vytvořil tréninkový režim a mohlo se začít opět naplno trénovat.



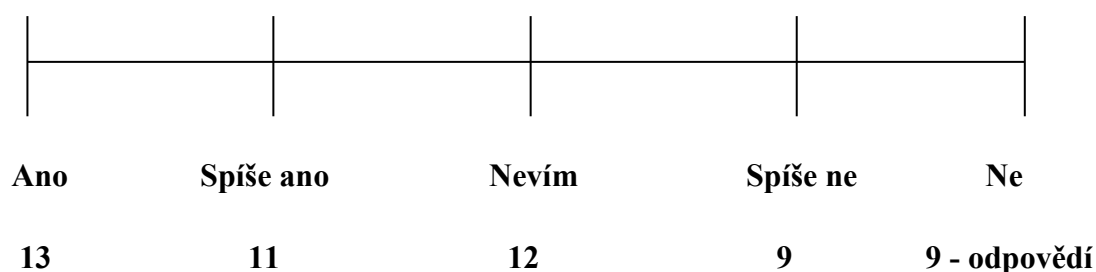
Obr. 16 – Trénink během pandemie

Zdroj: Vlastní

### Závěr:

U otázky č. 11 jsem předpokládala, že odpověď c) Více než před uzavřením plaveckých bazénů nebude zaujímat moc velké procento. To se také, jak můžeme vidět v grafu, potvrdilo, protože tuto odpověď nikdo z dotazovaných neoznačil. Nejvíce odpovědí bylo, a to až 72%, že tréninků bylo o něco méně než byli jedinci zvyklí a pouze 5 odpovědí nebo 28% bylo, že jedinci trénovali stejně jako před pandemií koronaviru.

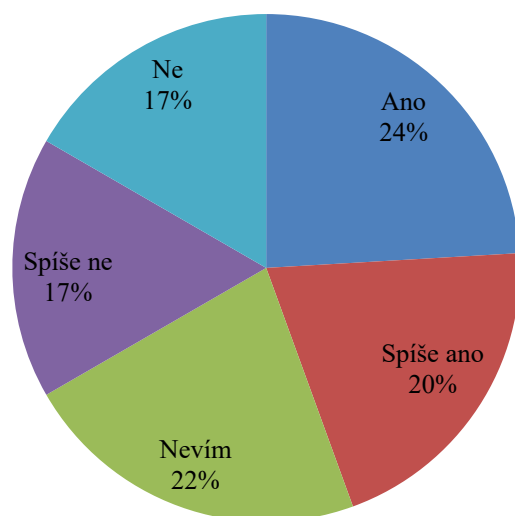
### **Otázka č. 12: Bylo těžké přestat ze dne na den plavat? (Vyberte 1 odpověď)**



Puberta je velice náročné období, kdy jedinci do určitých činností potřebují takzvaně postrkovat a motivovat. K tomu jim pomáhá například to, že jedinci nechtějí přijít o své místo ve skupině, ale také to, že pokud se jim zrovna na trénink moc nechce, přichází na řadu jejich vlastní rodina. Každý měl jistě období, kdy se mu na plavecké tréninky moc nechtělo a snažit se vymluvit na cokoliv, aby na ně nemusel. A právě v tomto případě je velice důležitá podpora rodiny, která si s vámi o tom promluví. Jedinec v tomto věku musí vědět, že ostatní pro něj mají pochopení a také by měl vědět, že do ničeho není nucen. Je nutné mu vysvětlit, že teď by to měl ještě s plaváním zkusit, ale pokud to prostě nepůjde nebo ucítí, že mu to radost nepřináší, je zde možnost úplně skončit a ujistit ho, že se na něj nikdo zlobit nebude.



## Bylo těžké přestat plavat?



Obr. 17 – Bylo těžké přestat plavat?

Zdroj: Vlastní

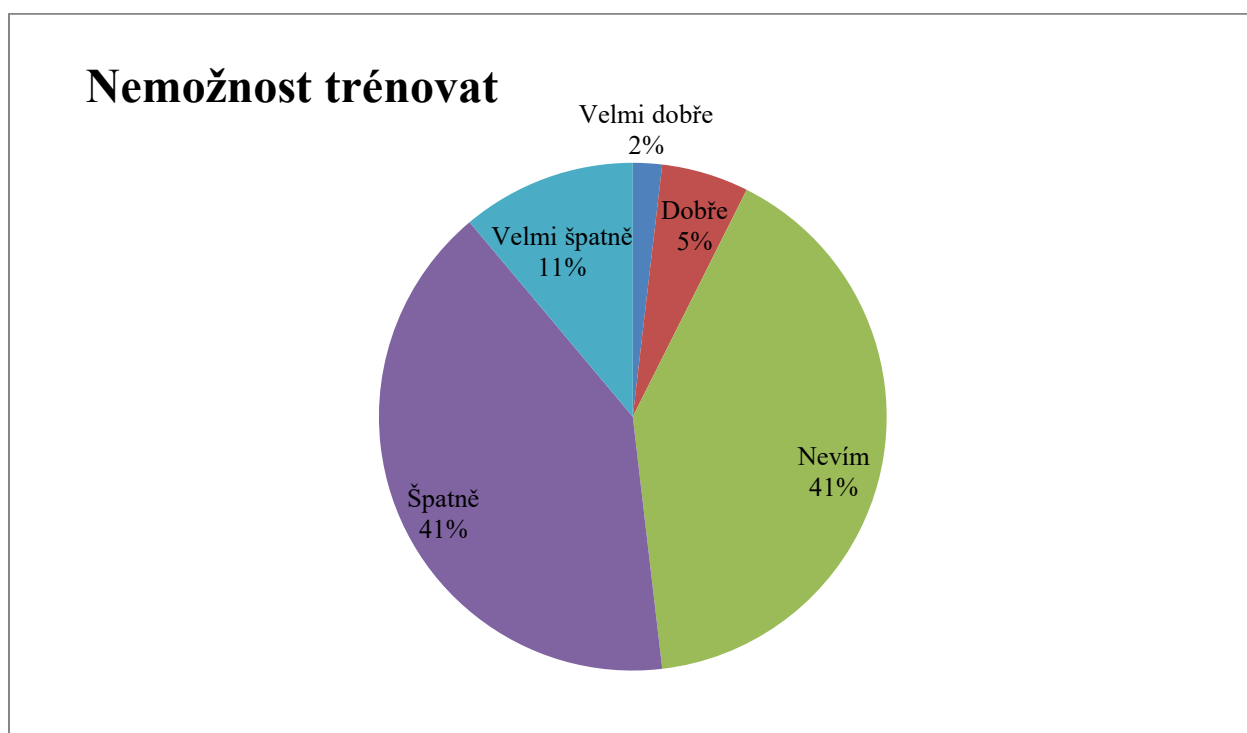
### Závěr:

U otázky č. 12 vyšlo, že pro 44% dotazovaných bylo z nějakého důvodu obtížné přestat ze dne na den trénovat. 22% odpovědělo, že neví, což asi znamená, že jim to do jisté míry nevadilo. Zbýlých 34% odpovědělo, že nebylo těžké skončit takhle naráz s tréninky a možná byli i nějaký čas rádi, že nemusí chodit plavat.

Taková razantní změna ale může často přinést větší chuť do tréninku a následné zlepšení výkonu. Nesmíme ale zapomínat, že na druhé straně jsou jedinci, na které to může mít naprosto opačný efekt. Sportovci mohou mít špatné nálady, mají nechuť do života, zhorší se ve všech oblastech a jedinou pomocí může být nakonec vyhledání odborného specialisty.

**Otázka č. 13: Jak jste se vyrovnávali s faktem, že nemůžete trénovat? (Vyberte 1 odpověď)**

- a) **Velmi dobře – 1 odpověď**
- b) **Dobře – 3 odpovědi**
- c) **Nevím – 22 odpovědí**
- d) **Špatně – 22 odpovědí**
- e) **Velmi špatně – 6 odpovědí**



Obr. 18 – Nemožnost trénovat

Zdroj: Vlastní

### Závěr:

Tato otázka souvisí s otázkou č. 12. Opět se ukazuje, že nemožnost trénovat, kterou způsobila pandemie koronaviru, byla pro většinu velmi nepříjemná. Pouze 7% dotazovaných se s danou situací vyrovnávalo dobře nebo dokonce velmi dobře. Naštěstí i velmi špatně označilo pouze několik málo jedinců. Na grafu můžeme vidět,

že je to přesně 11% dotazovaných. Ale odpověď, kde jedinci označili odpověď d) Špatně, je také veliké procento, přesně 41% všech dotazovaných.

Na tomto grafu je patrné, že jsou plavci zvyklí docházet velmi často na tréninky a pokud je něco, co jim znemožní navštěvovat pravidelný trénink, je pro ně se vyrovnat s tímto faktem velmi obtížné.

Pokud tedy v co nejkratší době trenéři vytvořili tréninkový plán, který jim nahradil plavecké tréninky, nemuseli sportovci tuto změnu tolik pocítit a přizpůsobili se situaci, která nastala a s kterou nikdo nemohl počítat.

**Otázka č. 14: Jaké pocity jste zažívali? (Vyberte max. 3 odpovědi)**

- a) Radost – 15 odpovědí
- b) Úleva – 13 odpovědí
- c) Bezstarostnost – 16 odpovědí
- d) Uklidněnost – 9 odpovědí
- e) Osamělost – 12 odpovědí
- f) Smutek – 18 odpovědí
- g) Izolace – 17 odpovědí
- h) Strach – 2 odpovědi
- i) Otrávenost – 15 odpovědí
- j) Vztek – 12 odpovědí
- k) Jiné

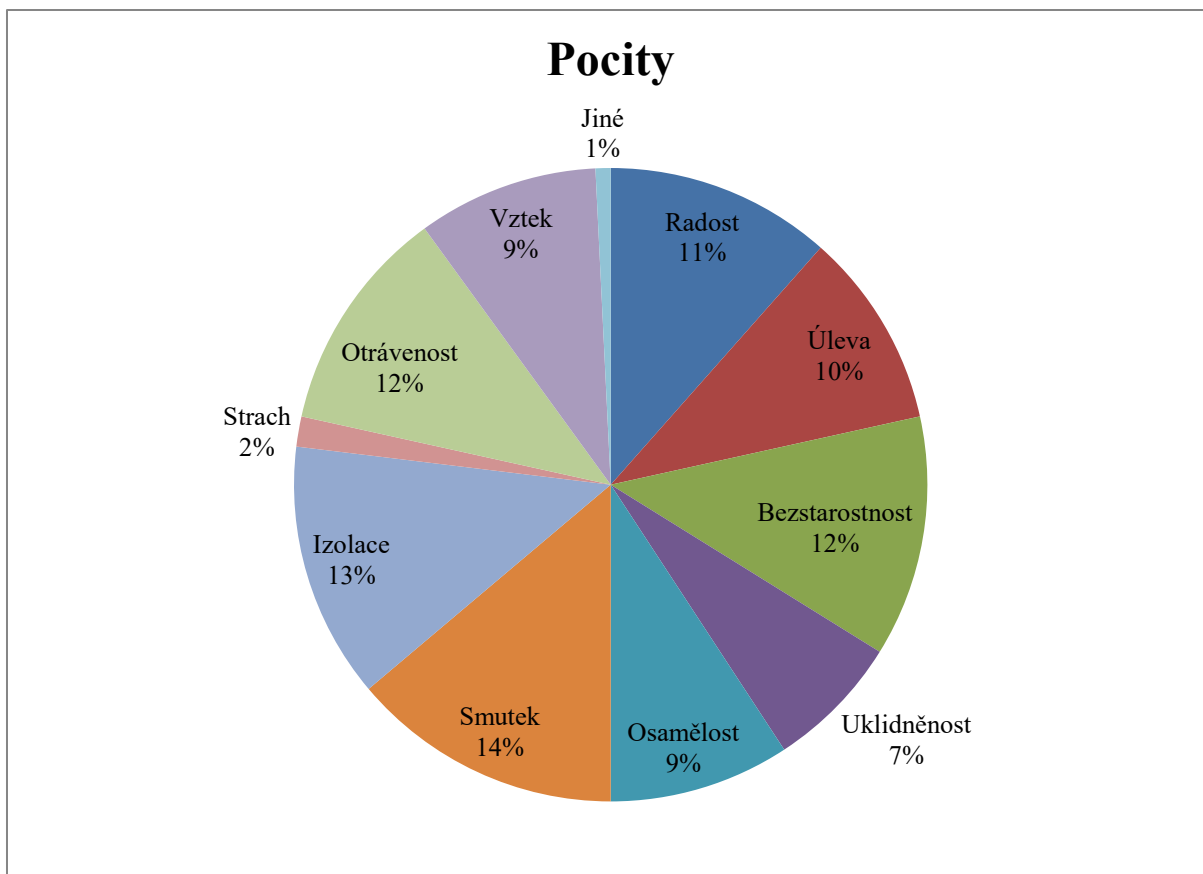
**(napište**

**jaké).....**

**..... 1 – odpověď**

Pocity, které prožívá každý jedinec během celého dne, jsou velmi různé. Takových pocitů je mnoho, často se velmi střídají a ovlivňují náš život. Spousta lidí předvídá, jaké pocity asi bude zažívat při různých situacích, ale pokud nastanou situace, se kterými nikdo nepočítá a není na ně připraven, mohou nás naše pocity velmi překvapit.

U této otázky mohli respondenti vybírat až 3 odpovědi, kde kroužkovali to, jak se cítili, když se uzavřely plavecké bazény.



Obr. 19 – Pocity

Zdroj: Vlastní

#### Závěr:

Respondenti si volili několik odpovědí. Někteří odpovídali pouze jednou možností, jiní si vybrali možností více. Nejvíce jedinců označilo odpověď f) Smutek. I přesto, že jsou dny, kdy se na trénink jedinci netěší, je vidět, že mají tento sport velmi rádi, protože byli smutní z toho, že nebudou na své pravidelné tréninky docházet.

Další odpovědí, která se vyskytovala nejčastěji byla odpověď g) Izolace. To je způsobeno tím, že tito děti byly zvyklé chodit do školy, po škole na různé zájmové kroužky nebo s kamarády ven a najednou musely být zavřené doma, protože nikam se nesmělo a všechno bylo najednou závislé pouze na mobilních telefonech či počítačích. Třetí nejčastější odpovědí bylo za c) Bezstarostnost. Tato odpověď mi trochu překvapila, ale nebyla neočekávaná. Jedinci mají svůj celodenní program velmi přesně naplánovaný. Ráno jdou do školy, po škole spěchají na tréninky nebo další zájmové

činnosti a večer, když zrovna nejsou příliš unavení, se připravují na další den, a poté rovnou do postele. Pandemie způsobila, že jedinci najednou měli mnoho volného času, protože jediné co museli, byla distanční výuka. Proto se tito jedinci najednou cítí být bezstarostí, mohou volný čas využívat naprosto jinak, než byli zvyklí, a zažívají jakousi nudu, kterou dříve neznali.

U poslední odpovědi k) Jiné se objevila jedna odpověď. Pouze jeden respondent napsal jiný pocit, který zažíval: Nuda.

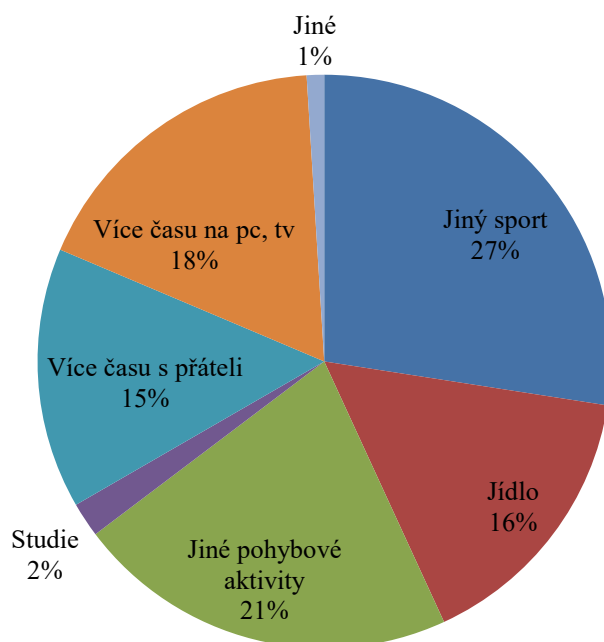
**Otázka č. 15: Čím jste překonávali negativní pocity z nemožnosti trénovat? (Vyberte max. 3 odpovědi)**

- a) Jiný sport – 28 odpovědí**
- b) Jídlo (čokoláda, fast food,..) – 16 odpovědí**
- c) Jiné pohybové aktivity - 22 odpovědí**
- d) Studie (více učení) – 2 odpovědi**
- e) Více času strávené s přáteli – 15 odpovědí**
- f) Více času stráveného na počítači, mobilu, TV – 18 odpovědí**
- g) Jiné (napište jaké)**  
.....  
..... - 1 odpověď

U otázky č. 15 měli respondenti odpovídat opět jednou nebo maximálně třemi možnostmi.

S negativními pocity se každý vyrovnává po svém a každý má jinou potřebu, jak dávat tyto pocity najevo. Mnoho lidí si takové pocity bojí přiznat a stydí se za ně. To může vést k tomu, že se svůj negativní pocit snaží zahánět něčím jiným, jako je například sladké jídlo. S tím se setkáváme především u žen, muži zase vyhledávají jiné činnosti (sport, práce), aby zapomněli na negativní myšlenky a pocity.

## Překonávání negativních pocitů



Obr. 20 – Překonávání negativních pocitů

Zdroj: Vlastní

### Závěr:

Tyto odpovědi jsou dány tím, že respondenty byly děti, které navštěvují pravidelné plavecké tréninky a již z předchozích odpovědí je jasné, že významnou roli v překonávání negativních pocitů z nemožnosti trénovat bude hrát jiný sport.

Toto tvrzení se také potvrdilo, 27% využilo jako pomoc jiný sport, na druhém místě s 21% byla jiná pohybová aktivita a další s 18% bylo, že jedinci začali více času trávit na počítačích. Opět to souvisí s tím, že respondenti již v otázce č. 11 uvedli, že na tréninky v době pandemie docházeli méně než před tím a tudíž jim zbývalo daleko více času na sezení u počítače. Jeden respondent využil možnost se rozepsat u odpovědi g) Jiné a dopsal, že negativní pocity překonával tím, že více času trávil s rodinou.

**Otázka č. 16: Z čeho jste měli největší obavy? (Vyberte max. 3 odpovědi)**

- a) **Že nebude snadné se vrátit do plného plaveckého tréninku – 24 odpovědí**
- b) **Že přestanu trénovat úplně – 15 odpovědí**
- c) **Že se nebudu moci zúčastnit důležitých soutěží – 10 odpovědí**
- d) **Že ztratím své přátele - 18 odpovědí**
- e) **Že budu mít horší fyzickou kondici – 26 odpovědí**
- f) **Že se mi zhorší psychické zdraví – 11 odpovědí**
- g) **Jiné (napíšte jaké) – 0 odpovědí**

.....

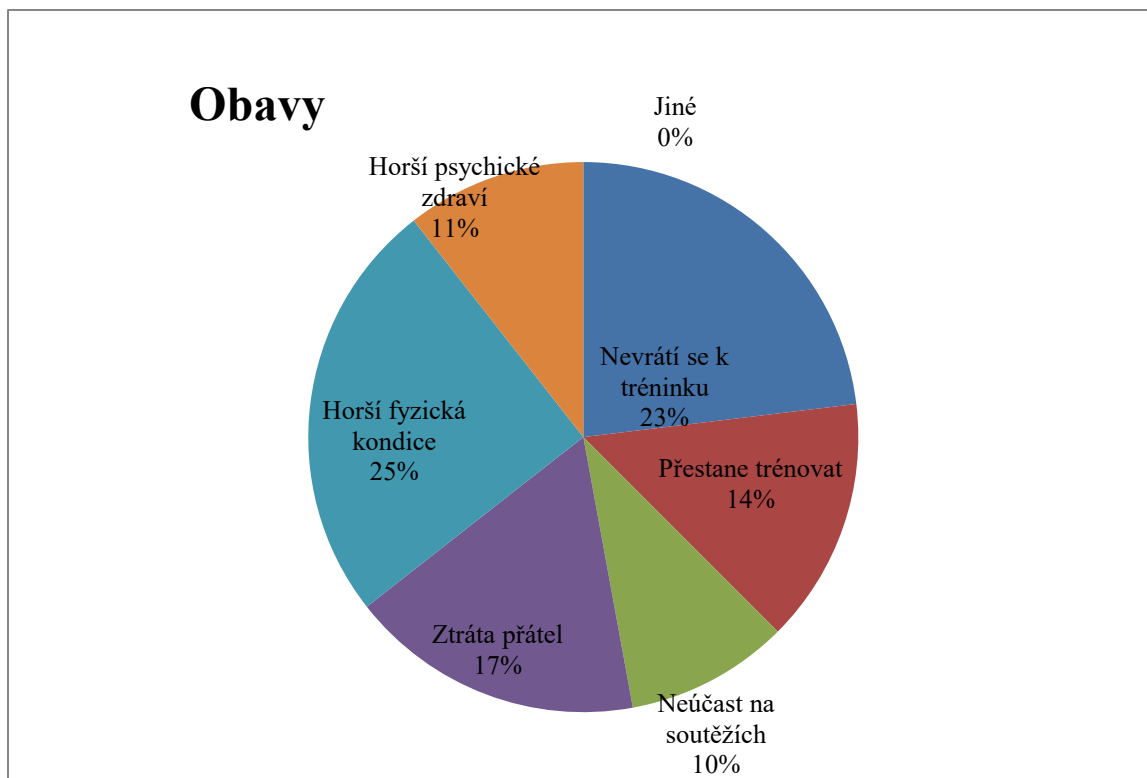
.....

.....

.....

.....

U otázky č. 16 měli respondenti opět možnost odpovídat výběrem z více možností.



Obr. 21 – Obavy

Zdroj: Vlastní

### Závěr:

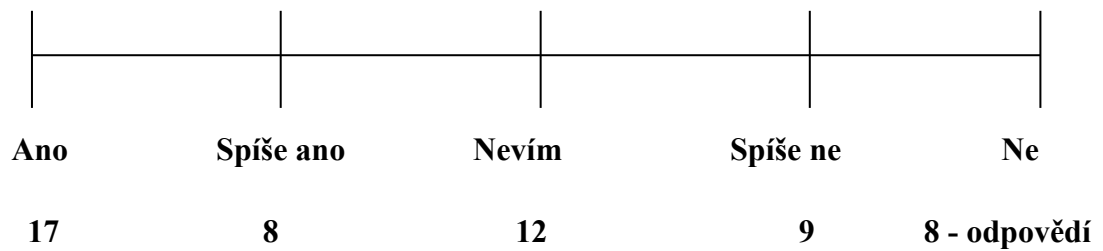
Respondenti jako nejčastější odpověď vybrali e) Horší fyzická kondice (25%). Toto je dáno tím, že jedinci patřící do skupiny pubescence, již daleko více začínají pečovat o svůj zevnějšek a je pro ně důležité, jak vypadají a jak se líbí ostatním. Chlapci se chtějí chlubit svými svaly, ale větší nároky jsou kladeny na dívky, u kterých se více očekává, že o sebe více pečují a že se chtějí líbit.

Druhou nejčastější obavou je to, že se jedinci nevrátí k tréninku v budoucnu (23%). Opět to souvisí s tím, že mají zdravý vztah ve skupině, s trenéry a tréninky je baví.

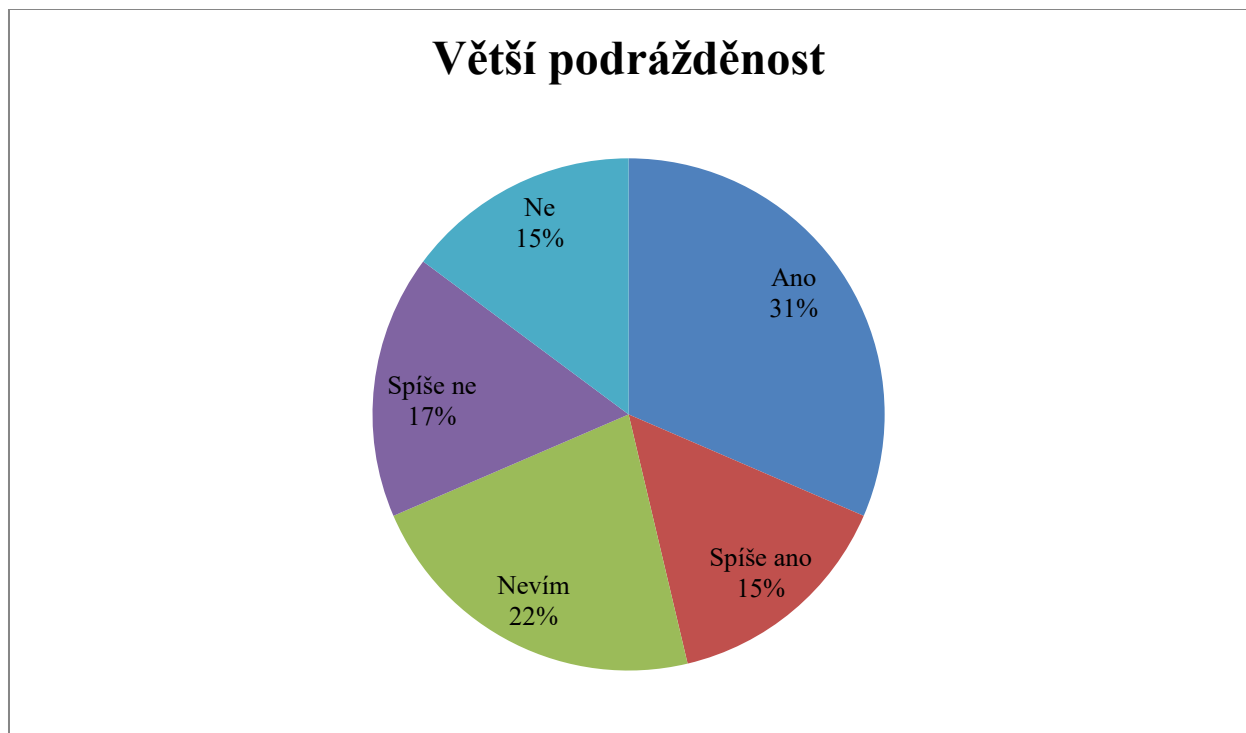
Další obavou bylo, že ztratí své přátele (17%). To jen potvrzuje, že mají mezi sebou hezké vztahy a nechtějí o taková přátelství přijít.



**Otázka č. 17: Myslíte si, že jste byli během pandemie více psychicky podráždění než předtím? (Vyberte 1 odpověď)**



Otázka č. 17 souvisí s tím, jaké mají jedinci doma rodinné zázemí, protože během pandemie byli najednou zavřeni se členy rodiny téměř celý den. Také je důležité, jak jedinec danou situaci vnímal, zda ji bral spíše pozitivně či nikoliv.



Obr. 22 – Větší podrážděnost

Zdroj: Vlastní

Závěr:

Většina respondentů u sebe pocítovala změnu chování. Až 46% odpovědělo, že se cítilo více psychicky podrážděno než před pandemií. 22% odpovědělo, že neví, že větší psychické podráždění nepocítilo. 32% psychické podráždění nepocítilo.

**Otázka č. 18: Pocítili jste u sebe nějaké změny chování nebo změny nálad během uzavření bazénů? (Vyberte 1 odpověď)**

**a) Ne – 44 odpovědí**

**b) Ano – 10 odpovědí**

**Pokud ano, popište přesně jaké změny jste pozorovali:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

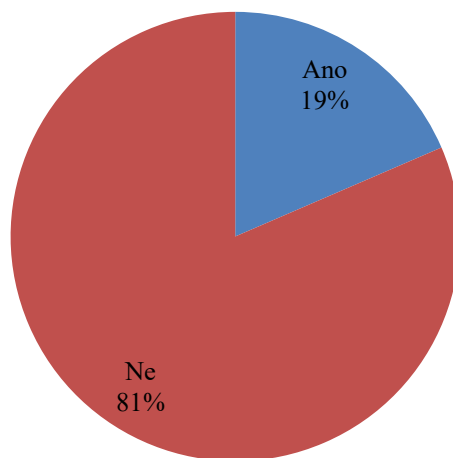
.....

.....

.....

Otázka č. 18 se více zaměřuje na konkrétnější změny chování. Jedinci, kteří odpoví b) Ano, mají ještě přesně popsat, jaké změny vypořozovali.

## Změny chování



Obr. 23 – Změny chování

Zdroj: Vlastní

### Závěr:

Většina respondentů odpověděla, že žádné změny nepozorovala. Ale 19% jedinců napsalo, že ano. Přesněji to byly změny týkající se střídání nálad, afektivita, podráždění, dále problémy se spánkem a zvýšená náladovost.

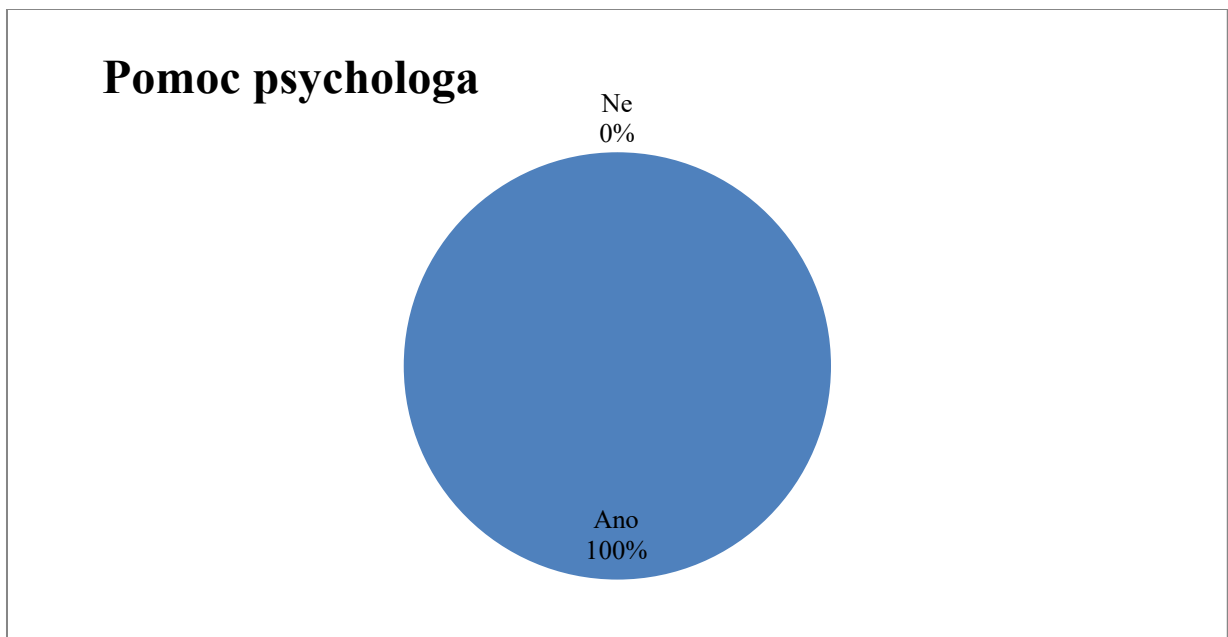
**Otázka č. 19: Museli jste docházet během pandemie k nějakému odborníkovi (psycholog)? (Vyberte 1 odpověď)**

**a) Ne – 54 odpovědí**

**b) Ano (pokud zakroužkujete ano, napište proč)**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Během pandemie se zvýšil nárůst takových jedinců, kteří z nějakého důvodu museli začít docházet k psychologovi. Mnoho lidí mělo problém se s danou situací vyrovnat, mnohým se zničily do teď fungující vztahy, plno lidí přišlo o práci a jediným možným řešením u těchto lidí bylo využít pomoci specializovaného odborníka. I u mladých lidí může tato změna vyvolat řadu negativních pocitů, což jsme se přesvědčili u otázky č. 18, kde někteří respondenti popisovali svůj zhoršující se stav.



Obr. 24 – Pomoc psychologa

Zdroj: Vlastní

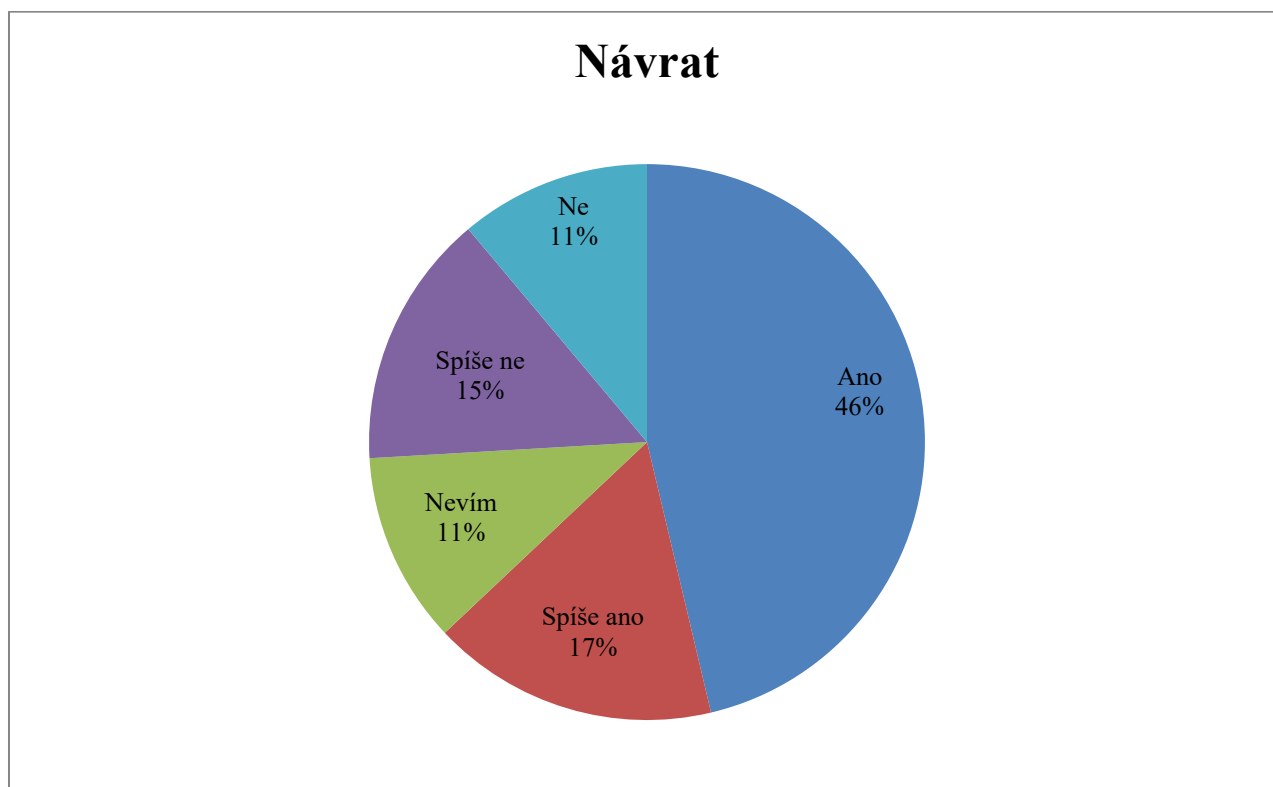
#### Závěr:

U otázky č. 19 se nenašel ani jeden respondent, který by musel během této nelehké doby využít pomoc odborníka. Všichni dotazovaní uvedli, že tuto možnost nevyužili a snad ji ani nepotřebovali.

**Otázka č. 20: Těšili jste se zpět na tréninky do plaveckého bazénu? (Vyberte 1 odpověď)**

<b>Ano</b>	<b>Spíše ano</b>	<b>Nevím</b>	<b>Spíše ne</b>	<b>Ne</b>
<b>25</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>6 – odpovědí</b>

Jak bylo již zmíněno u jiných otázek, myslím si, že u spousty jedinců mohl tento výpadek plaveckých tréninků přispět velmi pozitivně. Jedinci mohou dostat větší chuť k trénování, někteří zjistí, že jiný sport je nenaplňuje tolik jako právě plavání a jiní se můžou během pandemie zaměřit i na jinou oblast svého zájmu a zjistit, že u jiné činnosti nadále zůstanou.



Obr. 25 – Návrat

Zdroj: Vlastní

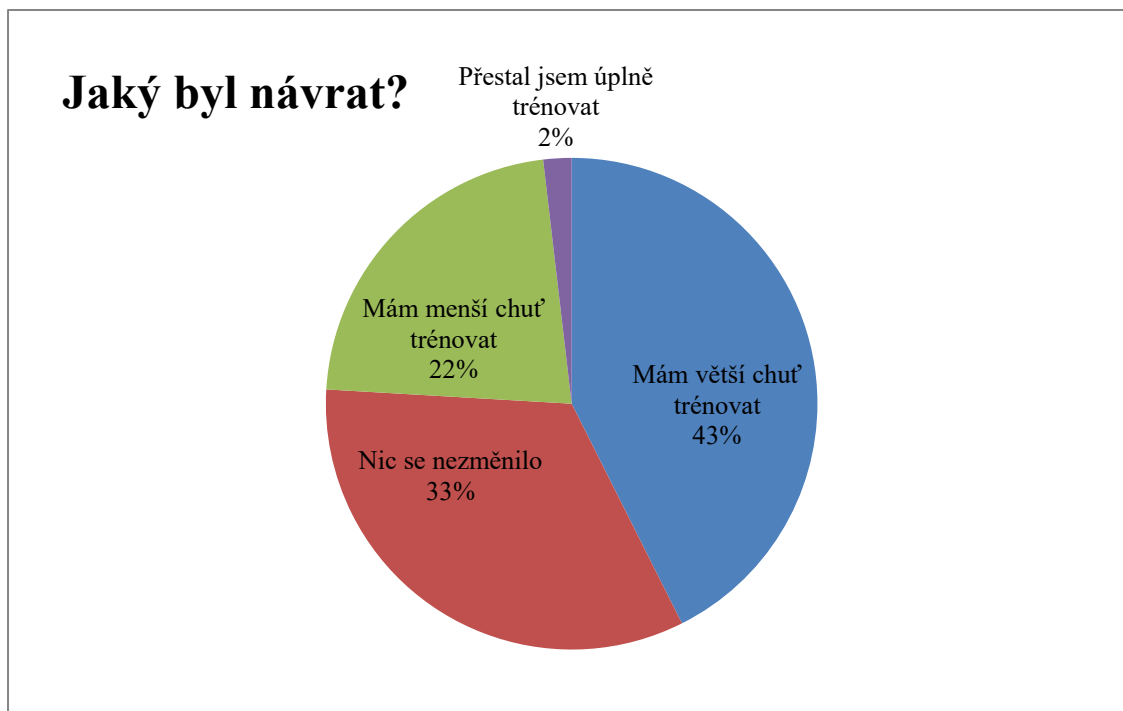
Závěr:

63% respondentů odpovědělo, že se zpátky do plaveckého bazénu těšili. Pouze 26% se netěšilo, což lze považovat za velmi pozitivní výsledek. Důvodů může být samozřejmě několik. Některým nemusí vyhovovat jiný kompenzační sport, někteří jsou v bazénu lepší než například v běhu, proto se ve vodě cítí lépe nebo jednoduše takto naučená každodenní rutina některým jedincům zkrátka chybí.

**Otázka č. 21: Jaký byl návrat do tréninku po otevření plaveckých bazénů? (Vyberte 1 odpověď)**

- a) Mám větší chuť trénovat – 23 odpovědí**
- b) Nic se nezměnilo – 18 odpovědí**
- c) Mám menší chuť trénovat – 12 odpovědí**
- d) Přestal jsem na nějaký čas úplně trénovat – 1 odpověď**

I přesto, že se jedinec těší, až se všechno vrátí k „normálnímu“ životu, tudíž i k plaveckému tréninku, na který byl několik let zvyklý, nemusí to hned znamenat, že bude takový jedinec spokojený. Každý máme nějaké představy, ale ty nemusí být vždycky přesně tak, jak jsme si je vysnili. Někdo může mít představu, že až se vrátí do plného tréninku, bude na sto procent trénovat, ale po pár dnech zjistí, že ho to opět nebaví a je zklamán. Naopak jsou ale tací, kteří se netěší a můžou být po čase velmi příjemně překvapení, jak jim vlastně plavání chybělo.



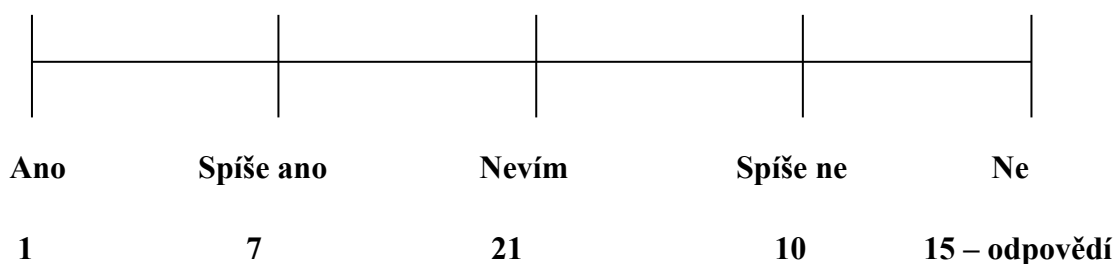
Obr. 26 – Jaký byl návrat?

Zdroj: Vlastní

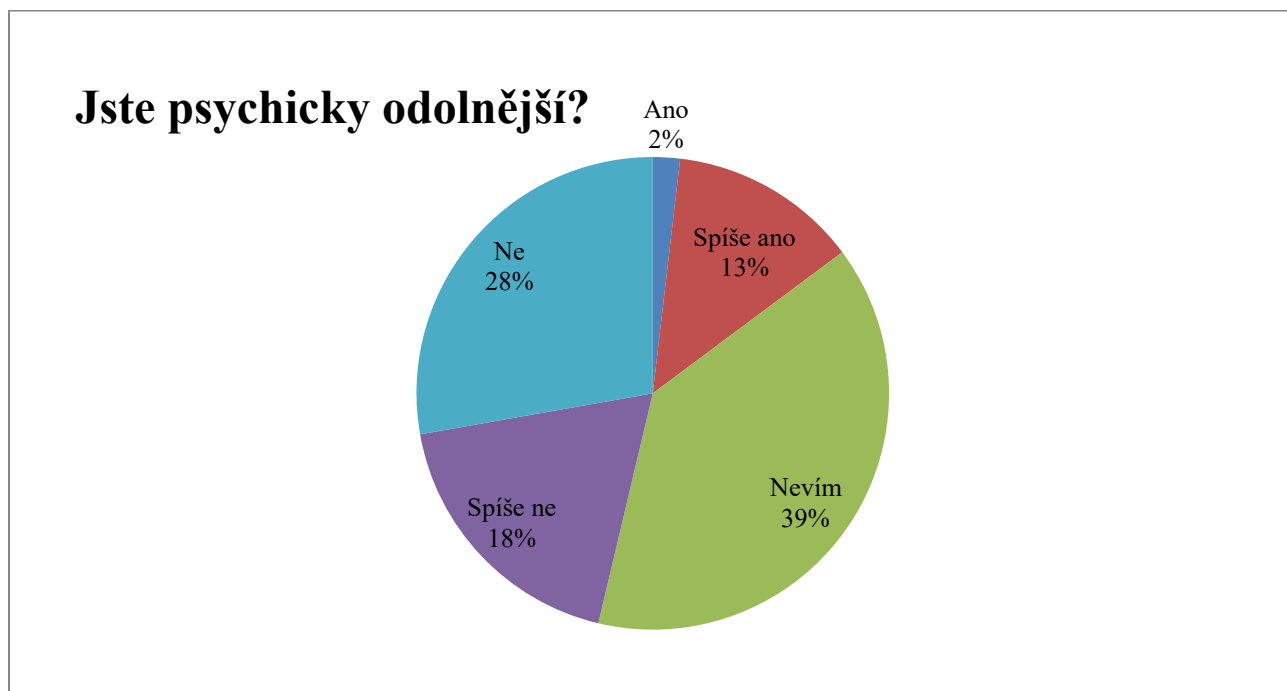
#### Závěr:

Ukázalo se, že 43% respondentů má větší chuť trénovat než před pandemií. U 33% dotazovaných se nic nezměnilo, ale u 22% respondentů se chuť k plavání a tréninkům zmenšila. Dokonce jeden respondent uvedl, že na nějaký čas přestal trénovat úplně.

**Otázka č. 22: Myslíte si, že jste v důsledku pandemie psychicky odolnější? (Vyberte 1 odpověď)**



U otázky č. 22 si mohla spousta jedinců uvědomit či se zamyslet, zda je pandemie koronaviru psychicky posílila. Jedinec mohl zjistit, jak reaguje na nečekané situace a události, jak umí vyjít se svým volným časem, jak se psychicky vyrovnává s danou situací nebo například jak silnou má vůli, když najednou musí jedinci cvičit sami doma bez dohledu trenérů.



Obr. 27 – Jste psychicky odolnější?

Zdroj: Vlastní

#### Závěr:

Na otázku č. 22 odpovědělo 39% respondentů, že neví nebo si možná spíše neuvědomují, zda je pandemie psychicky zocelila. 46% odpovědělo, že si nemyslí, že jsou po pandemii psychicky odolnější. Malé procento, přesně tedy 15% respondentů, odpovědělo, že je z nějakého důvodu pandemie udělala psychicky odolnější.



## 7 DISKUSE

Pandemie koronaviru nás zasáhla opravdu všechny. Spoustě lidem se změnila práce nebo prostředí, ve kterém pracovali, jiní se setkávají s problémy v doteď fungujících vztazích, protože trávení více společného času, a někdy i společně s finančními problémy, vedou ke konfliktům a často k rozpadu manželství či partnerství. Nermalému počtu lidí se změnily životy kvůli nemoci Covid – 19, která je buď zasáhla samotné, nebo způsobila komplikace jejich blízkým. Samozřejmě jsou to jen příklady toho, na čem se pandemie koronaviru negativně podepsala. Setkali jsme se i s pozitivními dopady této pandemie, například kdy si lidé uvědomili spěch každodenního života a jeho následek na jejich zdraví nebo kdy trávili více společné chvíle s rodinou a blízkými. Bohužel ale převládaly a nadále převládají negativní důsledky.

Pokud se ale vrátíme k mladšímu školnímu věku, tedy k dětem, které potřebují patřit do vrstevnické sociální skupiny, se kterou mohou sdílet své názory a pocity, je mi velmi smutno. Tito jedinci v této pro nikoho nelehké době zažívají něco, co si nedokáže žádný dospělý představit. Zkusme se tedy zamyslet, jak by nám asi bylo, kdybychom kolem čtrnáctého věku života nemohli opustit domov. Jaké to je? Podle mě nic moc. Samozřejmě musíme dodat, že dnešní děti mají výhodu sociálních sítí, kdy mohou být alespoň tímto způsobem ve spojení. Ale pro jedince, jako jsou sportovci, v našem případě plavci, je velmi obtížné trávit celý den v pokoji, zatímco byli zvyklí docházet několikrát týdně do plaveckého bazénu na tréninky.

Výsledky, které byly po celou dobu výzkumu zjišťovány, jsou ovlivněny především tím, že se jedná o sportovce, kteří se účastní plaveckých závodů, a tudíž docházejí na tréninky několikrát týdně. Proto jsem předpokládala, že se změny během pandemie výrazně těchto jedinců dotknou, a to bohužel velmi negativně. To se sice potvrdilo, ale bylo zjištěno, že se objevilo i několik jedinců, kterým neumožněné tréninky pomohly a plavci byli rádi, že na nějakou dobu přestali trénovat a mohli si oddechnout od každodenní rutiny v plaveckém bazénu. To se týkalo především chlapců, naopak dívky prožívali toto období během pandemie koronaviru velmi obtížně. Velmi zajímavým zjištěním je, že po otevření plaveckých bazénů se většina jedinců na tréninky těšila, což můžeme považovat za velký úspěch, a to především jako dobrý předpoklad pro následné plavecké závody, kdy se jedinci budou pokoušet o co nejlepší výkony a snahu překonávat své osobní rekordy. Také se mi podařilo setkat se s trenéry a tak jsem se neváhala zeptat, zda plavcům vydrželo nasazení do tréninků. Přiznám

se, že odpovědi trenérů mi nějak nepřekvapily. Jedinci se sice těšili, ale po několika týdnech se všechno vrátilo do starých kolejí. Neznamená to, že plavci nechtějí trénovat a posouvat své osobní rekordy, ale znamená to, že jedinci podávají kvalitní výkony na tréninku, ale občas mají horší dny a zkrátka se jim plavat s co největším nasazením nechce. Samozřejmě to není v období puberty nic zvláštního a je důležité, aby na tréninky ve většině případů chodili rádi a sport jim přinášel radost.

Zajímavým poznatkem pro mne také bylo, že se jedinci během doby, kdy nemohli docházet na pravidelné tréninky, neuchylovali pouze k televizi či počítačům, ale dokázali si vážit volného času strávený se svou rodinou a blízkými. Také výsledky ukázaly, že jedincům chyběla pohybová aktivita, tudíž se během uzavření plaveckých bazénů snažili nadále udržovat fyzickou kondici pomocí jiného sportu.

Všechny výsledky jsou ovlivněny tím, že se jedná o mladé sportovce, kteří jsou zvyklí docházet několikrát týdně na plavecké tréninky a jsou naučeni jakési pravidelnosti, zodpovědnosti a cílevědomosti. Pokud bychom výzkum prováděli u méně časově náročného sportu, u dětí, které mají více volného času, který využívají více k hraní počítačových her a trávení času venku, jistě by nám zjištěná data vycházela odlišně, protože jen malé procento jedinců, kteří nejsou zvyklí sportovat každý den, by během pandemie volilo jiné využití volného času než plavci.

### **Výzkumná otázka č. 1:**

#### ***Jakou souvislost má temperament s vnímáním nastalé situace bez plaveckých tréninků?***

Tato výzkumná otázka je zaměřena na situaci, kdy respondeti byli vystaveni naprosto neočekávané situaci, kdy museli ze dne na den přestat docházet do plaveckého bazénu na pravidelné plavecké tréninky.

Ukázalo se, že nezáleží na temperamentu jedince. S nasbíraných dat jsem zjistila, že temperament neurčuje, zda se jedinec na tréninky těší, zda prožívá pozitivní či negativní pocity, jak bylo náročné přestat plavat, jaké pocity zažívá a jak se vyrovnával s faktem, kdy nemohl trénovat nebo zda byli jedinci díky pandemii psychicky odolnější či nikoliv.

Temperament nám sice pomáhá v určování, jak bude danou situaci jedinec nejspíše zvládat, ale rozhodně to není něco, na co se můžeme stoprocentně spolehnout. Nelze obecně říci, že

pokud je jedinec flegmatik, bude se s nemožností trénovat vyrovnávat lépe než jedinec, který se řadí mezi choleriky.

**Temperament nám sice určuje, jak se jedinec bude asi chovat za určitých podmínek, ale nelze říci, že nám zaručí stejné chování u každého jedince, a to přesněji, jak jedinci vnímají danou situaci v době pandemie.**

**Výzkumná otázka č. 2:**

***Jak se s nemožností trénovat vyrovnávají chlapci oproti dívkám?***

U této výzkumné otázky jsem si vytvořila tabulku pro lepší přehlednost. Lze vidět, zda se snáze s touto situací vyrovnávali chlapci či dívky.

Tabulka 1 – Vnímání nemožnosti trénovat

Pohlaví \ Vnímání nemožnosti trénovat	Bylo obtížné přestat ze dne na den trénovat.	Vyrovnal/a jsem se s nemožností trénovat dobře nebo velmi dobře.	Zažíval/a jsem spíše pozitivní pocity.	Byl/a jsem během pandemie více psychicky podrážděný/á.
Chlapci	4	4	19	4
Dívky	20	0	5	21

Obr. 28 – Vnímání nemožnosti trénovat

Zdroj: Vlastní

V tabulce je znázorněno a shrnuto několik odpovědí, na které respondenti odpovídali v dotazníku.

U prvního faktu, zda *bylo obtížné přestat ze dne na den trénovat*, se ukázalo, že nemožnost trénovat lépe snášeli chlapci. Celkem odpovídalo 54 respondentů, přičemž 12 odpovědělo, že neví, 18 odpovědělo, že ne nebo spíše ne a 24 respondentů vybralo odpovědi ano nebo spíše ano. Z těchto 24 jedinců je 20 dívek a pouze 4 jsou chlapci.

Další fakt, *vyrovnal/a jsem se s nemožností trénovat dobře nebo velmi dobře*, odhalil celkem 4 odpovědi. Žádná z dívek, neodpověděla dobře nebo velmi dobře. 4 chlapci si vybrali tuto odpověď, ale ze všech respondentů odpovědělo opravdu jen malé procento. 22 respondentů odpovědělo, že neví a 28 jedinců se s nastálou situací vypořádávalo velmi špatně nebo špatně.

Dále bylo zjišťováno, zda jedinci *zažívali spíše pozitivní pocity* během uzavření palveckých bazénů. Zde jsem vycházela z otázky, která obsahovala 11 odpovědí a jedinci si mohli zvolit maximálně 3 odpovědi. Pokud si někdo vybral více odpovědí, považovala jsem to za jednu odpověď. Dále bylo nutné, abych mohla do tabulky odpověď zaznamenat, aby převažovaly pozitivní pocity, tedy pokud respondent vybral pouze dva pocity a jeden byl negativní a druhý pozitivní, tato odpověď pro mne znamenala, že pozitivní pocity nezažíval. Ve většině případů se ale stávalo, že jedinec vybral jeden nebo více pocitů pouze pozitivních a nebo si vybral pocity pouze negativní. Opět se ukázalo, že chlapci oproti dívkám zažívají více pozitivních pocitů při nemožnosti trénovat, tudíž se domníváme, že nemožnost trénovat prožívají lépe. 19 chlapců z celkem 29, tedy většina chlapců zažívají jakousi úlevu, klid, radost a bezstarostnost a pouze 5 dívek prožívá to samé, protože zbylých 20 dívek cítí strach, smutek nebo třeba vztek.

Poslední odpověď, zda *jsem byl/a během pandemie více psychicky podrážděný/á*, opět ukazuje, že pouze 4 chlapci zaznamenali nějakou psychickou změnu chování a téměř většina dívek, přesně tedy 21, se více psychicky podrážděna cítila.

**S nemožností trénovat se vyrovnávali lépe chlapci oproti dívkám.** Pro většinu dívek bylo obtížné přestat ze dne na den plavat, vyrovnávaly se s touto skutečností špatně nebo velmi špatně, zažívaly spíše negativní pocity a cítily se více psychicky podrážděné. U chlapců spíše docházelo k jakési úlevě, prožívali ve větší míře pozitivní pocity a podráždění se necítili.

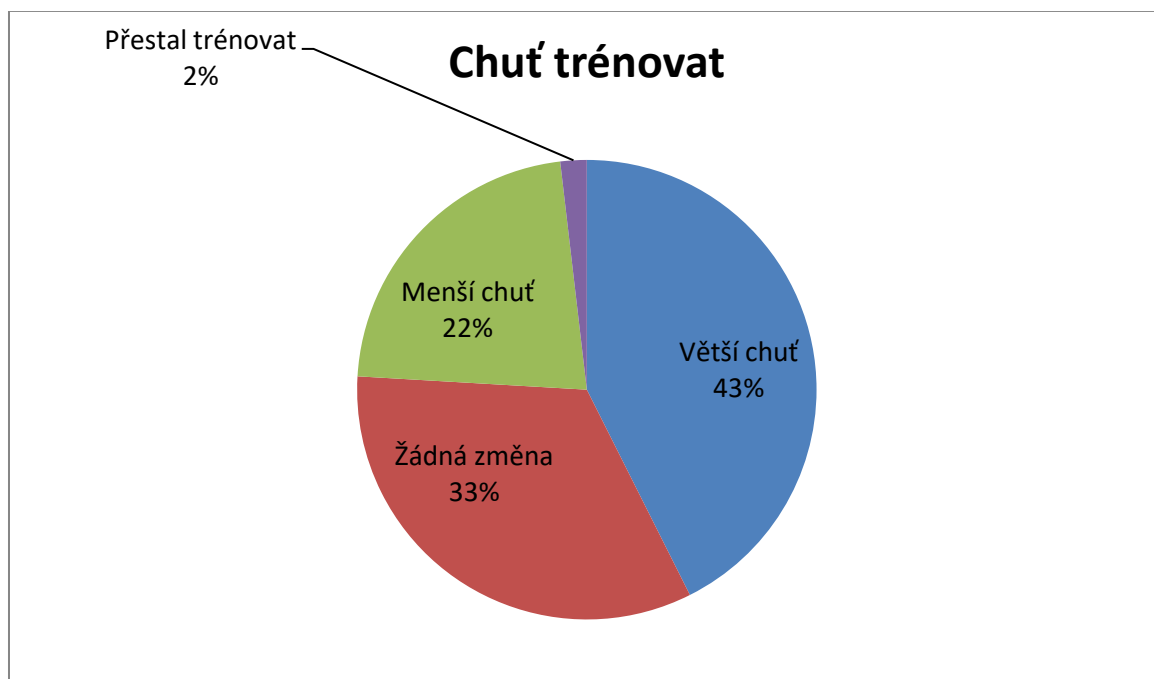
### **Výzkumná otázka č. 3:**

***Jaký vliv budou mít zavřené plavecké bazény a změna pohybové činnosti na budoucí výkony v soutěžích u plavců?***

Po otevření plaveckých bazénů se většina respondentů na pravidelné tréninky těšila. 34 respondentů se těšilo, 6 respondentů odpovědělo nevim a 14 respondentů se netěšilo.

Dále bylo zjištěno, že 23 respondentů má po otevření plaveckých bazénů větší chuť trénovat a 12 respondentů má naopak chuť menší. Dokonce se našel jeden jedinec, který přestat na nějaký čas trénovat úplně.

V následujícím grafu můžeme dobře vidět, jak se změnil přístup k tréninku po pouze suché přípravě. Díky těmto výsledkům se můžeme domnívat, že až 43% dotazovaných jedinců má najednou větší nadšení do tréninků. Lze předpokládat, že u takových jedinců bude větší motivace podávat lepší výkony, budou si více vážit toho, že mohou opět naplno trénovat a budou lépe spolupracovat s trenéry při plnění společných cílů.



Obr. 29 – Chuť trénovat

Zdroj: Vlastní

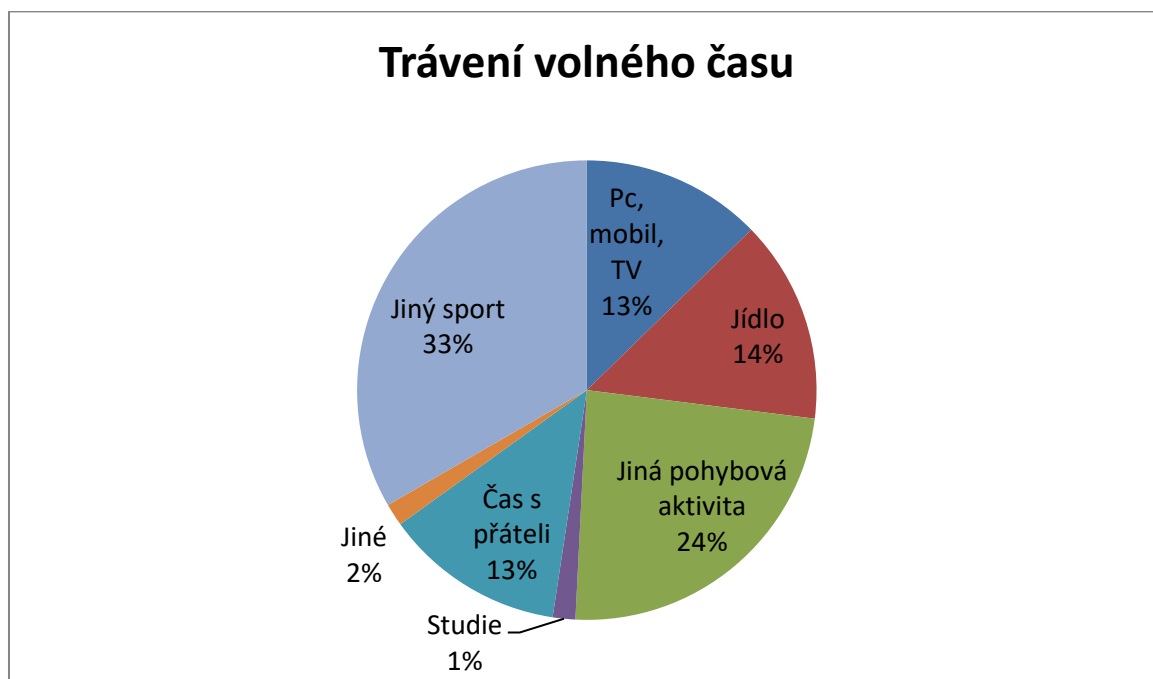
**Zavření plaveckých bazénů a následná změna pohybové činnosti u plavců způsobila větší chuť do plaveckých tréninků a větší snahu zlepšovat své výkony nejen na tréninku, ale následně i na plaveckých soutěžích.**

#### Výzkumná otázka č. 4:

##### *Jak budou vyplňovat plavci svůj volný čas?*

V dnešní době tráví právě děti staršího školního věku asi nejvíce času na svých mobilních telefonech nebo počítačích. Ať už svůj volný čas tráví hraním počítačových her nebo na sociálních sítích, myslím si, že alespoň jedinci, kteří velmi často, někdy až několikrát týdně, navštěvují jakýkoliv zájmový kroužek, mají času na počítače a mobilu o dost méně oproti těm, kteří žádný koníček nemají.

Dalšími činnostmi, kterými by mohli vyplňovat jedinci svůj volný čas je čas s přáteli, více se mohou věnovat přípravě do školy nebo jiné pohybové činnosti nebo mohou začít tíhnout více k nezdravému jídlu, jako například k čokoládě či fast foodu.



Obr. 30 – Trávení volného času

Zdroj: Vlastní

V grafu můžeme dobře vidět, že pouze 13% respondentů odpovědělo, že po uzavření plaveckých bazénů začali více času trávit na počítači, mobilním telefonu či více sledovat televizi. 33% odpovědělo, že v době, kdy nemohli navštěvovat plavecký bazén, se začali věnovat jinému sportu, 24% jiné pohybové aktivitě, 13% respondentů svým přátelům a 14%

jedinců zahánělo nudu jídlem. Pouze 1% se zaměřilo více na školu a zbylé 2% odpovědělo, že se věnovali něčemu jinému, v našem případě trávili více času s rodinou.

Za to, že jedinci brzy našli jiné aktivity než sezení u počítače nebo přejídání se nezdravým jídlem, vdčíme především trenérům plaveckého oddílu. Těm se ve velmi krátkém čase podařilo plaveckou činnost nahradit jinými činnostmi, ať už pohybovými hrami či sportovními aktivitami, jako je běh, posilování, což udrželo plavce stále v dobré fyzické kondici, ale samozřejmě i psychické pohodě, a udrželi si také dobré vztahy mezi sebou.

**Jedinci byli ve svém volném čase velmi pohybově aktivní, snažili si najít jinou sportovní činnost místo plavání, snažili si udržet vztahy s přáteli a pouze malé procento respondentů trávilo svůj čas u počítače nebo s nezdravým jídlem.**

## 8 ZÁVĚRY

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit, jak pandemie koronaviru ovlivnila psychický stav plavců, kteří museli ze dne na den ukončit své pravidelné tréninky. Dále bylo zjišťováno, jakým způsobem se jedinci vyrovnávají s danou situací a čím byly tréninky nahrazovány, zda byly kompenzovány jinou pohybovou činností či úplně jinou aktivitou. Také je současně zkoumáno, zda se nachází rozdíl ve vnímání a zvládnutí nečekané situace mezi dívkami a chlapci. Jedincům, kteří se zúčastnili výzkumu, bylo mezi 11 až 15 lety.

Problémy, které s sebou koronavirus přinesl, se bohužel promítly i mezi děti, které musely najednou většinu svého času trávit zavřené doma. Pro skupinu jedinců, kteří se nacházejí v období staršího školního věku, to bylo velmi náročné období, protože právě pro tyto jedince je velmi důležité trávit spoustu času se svými vstevníky. V tomto věku se jedinci odpoutávají od rodiny, ale najednou museli celé dny trávit doma a velmi často se svými sourozenci nebo rodiči. Tyto problémy se ukázaly i během mého výzkumu, kdy se respondenti obávali během uzavření plaveckých bazénů toho, že ztratí své přátele a cítili velmi často negativní pocity jako například osamělost, izolaci, strach, otrávenost nebo smutek.

Jedinci se během pandemie cítili psychicky podráždění, pociťovali změnu nálad, ale žádný z jedinců nemusel navštívit žádného odborníka, který by mu musel s danou situací pomoci. Za to vděčíme především trenérům, kteří se plavců v době pandemie brzy ujali a pokračovali s tréninky, jak jen to šlo.

### Závěr 1

**Temperament určuje chování a prožívání člověka. Z dat, nasbíraných pomocí dotazníkového šetření, se ukázalo, že každý jedinec prožívá stejnou situaci naprosto odlišně a to i přesto, že se řadí do stejného typu temperamentu. Naopak odlišné typy prožívaly danou situaci podobněji. Temperament nám předurčuje, jak se jedinec bude asi chovat, prožívat a reagovat na konkrétní podněty, ale nelze zobecnit, že stejné typy temperamentu budou jednat naprosto stejně.**



## **Závěr 2**

Po uzavření plaveckých bazénů se museli jedinci vyrovnat s tím, že nemohou trénovat ve vodě. Chlapci se oproti dívkám s tímto faktem vyrovnávali daleko lépe. Nesetkali se tolik s negativními pocity, měli pocit svobody a odpočinku a alespoň ze začátku jim plavání nechybělo. Naopak dívky prožívaly většinou negativní pocity, měly špatnou náladu a cítily se psychicky podrážděné.

## **Závěr 3**

Uzavřené plavecké bazény vyvolávaly u každého jedince jiné pocity. Někdo byl rád, že nastala určitá změna, místo plavání jedinci více běhali, posilovali, hráli hry, naopak někdo se s danou situací vyrovnával velmi obtížně. Po otevření plaveckých bazénů 63% odpovědělo, že se na tréninky do plaveckého bazénu těšilo, a 43% mělo větší chuť trénovat. S tím souvisí, že pokud budou mít plavci chuť trénovat a podávat na tréninku co nejlepší výkony, jistě se tato snaha projeví i na plaveckých závodech.

## **Závěr 4**

Volný čas, který byli plavci před pandemií koronaviru zvyklí vyplňovat plaveckými tréninky, se zdál být najednou pro jedince dlouhý a museli ho vyplnit nějakou jinou činností. Nejčastěji se respondenti věnovali jinému sportu nebo jiné pohybové činnosti, a to až z 57%. Některí se uchýlili k nezdravému jídlu, přesněji tedy 14%, 13% trávilo více času s přáteli a 13% začalo více času trávit na svých mobilních telefonech, počítačích nebo více sledovat televizi. Zbývá 3% se věnovala buď více škole, nebo své rodině.

Jsem si vědoma, že výzkum byl prováděn na malém vzorku respondentů, ale v plaveckém oddíle SK Jiskra Domažlice nebylo bohužel v mých silách získat více jedinců, kteří by se mého výzkumu zúčastnili.

Tato práce pro mne byla velmi obohacující a přínosná. Práce může posloužit trenérům, kteří pracují se stejnou věkovou skupinou, a také může být přínosná i pro samotné sportovce, a to nejen v oddíle SK Jiskra Domažlice.

## 9 ZDROJE

### 9.1 Literatura

- (1) ALLEN, Eillen K., MAROTZ Lyn.R.. Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let. 2. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-055-0.
- (2) BĚLKOVÁ, Taťána. Didaktika plavecké výuky. 3. vyd. Praha: Karolinum, 1994. ISBN 80-7066-837-7.
- (3) DOSTAL, Jiří, SLABÝ, Kryštof, TUKA, Vladimír, VELEBOVÁ, Karolína, NEUMANN, Jiří, KOVÁŘOVÁ, Lenka. 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.
- (4) DVOŘÁKOVÁ, Hana, ENGELTHALEROVÁ, Zdeňka a kol. Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3308-4.
- (5) GIEHRL, J., HAHN, M. Plavání. 1. vyd. České Budějovce: Kopp, 2000. ISBN 80-7232-268-0.
- (6) GROOTENHUIS, David A. Swimming for fitness: a guide to developing a selfdirected swimming program. 1. San Jose: Writers Club Press, 2002. ISBN 0595650813.
- (7) HODAŇ, Bohuslav. Sociokulturní kinantropologie II: systémové pojetí tělesné kultury. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1826-1.
- (8) HOFER, Zdeněk a kol. Technika plaveckých způsobů. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1205-4.
- (9) HOCH, Miloslav., ČERNUŠÁK, Vladimír a kol. Plavání. Praha: SPN, 1978.
- (10) HRABINEC, Jiří. Teorie a praxe v tělesné výchově. In. HRABINEC, J. Tělesná výchova na 2.stupni základní školy. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 978-80-246-3625-2.
- (11) JANSA, Petr, DOVALIL, Josef, BUNC, Václav. Sportovní příprava: vybrané kinantropologické obory k podpoře aktivního životního stylu. Rozš. 2. vyd. Praha: Q-art, 2009. ISBN 978-80-903280-9-9.
- (12) KERN, Hans. Přehled psychologie. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-240-8.
- (13) KUBAL, Michal, GIBIŠ, Vojtěch. Pandemie. Vyd. 1. Praha: Kniha Zlín, 2020. ISBN 978-80-7662-047-6.

- (14) MOTYČKA, Jaroslav. Teorie plaveckých sportů. Brno, CZ: Masarykova univerzita, 2001.
- (15) NAKONEČNÝ, Milan. Psychologie: přehled základních oborů. Vyd. 1. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-807-3874-438.
- (16) NAKONEČNÝ, Milan. Základy psychologie. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0689-3.
- (17) PERIČ, Tomáš. Sportovní příprava dětí. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0683-0.
- (18) PÉDROLETTI, Michel. Od šplouchání k plavání. Praha: Portal, 2007. ISBN 978-80-7367-205-8.
- (19) ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti. Vyd. 6. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- (20) SHAHOVÁ, Sonia. Pandemie. Vyd. 1. Praha: Esence, 2021.
- (21) SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav, HÁTLOVÁ, Běla. Psychologie sportu. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1602-5.
- (22) STUBBS, Ray. Kniha sportů: sporty, pravidla, taktiky, techniky. Přeložil Petr KADLEC, přeložil Jiří KRATOCHVIL. Praha: Euromedia Group, 2009. ISBN 978-80-242-2558-6.
- (23) SVOBODA, Bohumil. Pedagogika sportu. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7.
- (24) TOD, David, THATCHER, Joanne, RAHMAN, Rachel. Psychologie sportu. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-3923-6.
- (25) VANĚK, Miroslav. Psychologie sportu: rozbor psychických složek sportovního výkonu. Praha: Olympia, 1984.
- (26) VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří. 1.vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

## 9.2 Internet

- (27) Adjusting Endurance Training During Major Life Changes. *Trainingpeaks.com* [online]. 2022 cit. 2022-02-21. Dostupné z: <https://www.trainingpeaks.com/coach-blog/adjusting-endurance-training-during-major-life-changes/>

- (28) Covid – 19. *Cs.wikipedia.org* [online]. 2020 cit. 2022-02-22. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Covid-19>
- (29) Dopad pandemie covid – 19 na životní styl. *Garmin.cz* [online]. 2020 cit. 2021-12-15. Dostupné z: <http://www.garmin.cz/blog/article/dopad-pandemie-covid19-na-aktivni-zivotni-styl/488>
- (30) Covid - 19. *Ockovacikum.cz* [online]. 2021 cit. 2022-03-12. Dostupné z: <https://www.ockovacikum.cz/cz/covid-19#>
- (31) COVID – 19: cesty přenosu. *Nzip.cz* [online]. 2022 cit. 2022-03-12. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1062-covid-19-cesty-prenosu>
- (32) Historie oddílu. *Plavání.jiskradomazlice.cz* [online]. 2022 cit. 2022-02-21. Dostupné z: <https://plavani.jiskradomazlice.cz/historie-oddilu>
- (33) Mental Health Tips for Coaches During a Training Hiatus. *Trainingpeaks.com* [online]. 2022 cit. 2022-02-21. Dostupné z: <https://www.trainingpeaks.com/coach-blog/mental-health-tips-for-coaches-during-a-training-hiatus/>
- (34) Pandemie infekčních onemocnění. *Moje medicína.cz* [online]. 2022 cit. 2022-03-12. Dostupné z: <https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/diagnozy/pandemie-infekcnich-onemocneni.html>
- (35) Polohový závod. *Cs.wikipedia.org* [online]. 2020 cit. 2022-02-22. Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Polohov%C3%BD\\_z%C3%A1vod](https://cs.wikipedia.org/wiki/Polohov%C3%BD_z%C3%A1vod)
- (36) Tělesná výchova a sport v době koronavirové. *VSB.cz* [online]. 2021 cit. 2021-12-15. Dostupné z: <https://www.vsb.cz/cs/detail-novinky/?reportId=41788&linkBack=%2Fcs%2Fo-univerzite%2Fnovinky%2Faktuality%2Findex.html>
- (37) Z historie plavání. *Swimaholic.cz* [online]. 2018 cit. 2021-12.15. Dostupné z: <https://www.swimaholic.cz/sportoviny/z-historie-plavani/>

### 9.3 Obrázky

- (38) Obrázek 1 – Kraul - <http://www.sportunterricht.de/lksport/kraul1.html>
- (39) Obrázek 2 – Znak - <http://www.sportunterricht.de/lksport/ruecken.html>
- (40) Obrázek 3 – Motýlek - <https://docplayer.cz/112653-Technika-plaveckych-zpusobu.html>
- (41) Obrázek 4 – Prsa - <http://www.sportunterricht.de/lksport/brust1.html>
- (42) Obrázek 5 – Znak SK Jiskra Domažlice - <https://www.facebook.com/plavanidomazlice/photos/a.1392604170842748/1398563433580155/>
- (43) Obrázek 6 - Pohlaví respondentů - vlastní
- (44) Obrázek 7 - Věk respondentů - vlastní
- (45) Obrázek 8 - Četnost tréninků - vlastní
- (46) Obrázek 9 – Temperament - vlastní
- (47) Obrázek 10 – Nálada a trénink - vlastní
- (48) Obrázek 11 - Špatná nálada a výkon - vlastní
- (49) Obrázek 12 – Těšíte se obvykle na trénink? - vlastní
- (50) Obrázek 13 – Radost při tréninku - vlastní
- (51) Obrázek 14 – Radost po tréninku - vlastní
- (52) Obrázek 15 – Kompenzační činnosti - vlastní
- (53) Obrázek 16 – Trénink během pandemie - vlastní
- (54) Obrázek 17 – Bylo těžké přestat plavat? - vlastní
- (55) Obrázek 18 – Nemožnost trénovat - vlastní
- (56) Obrázek 19 – Pocity - vlastní
- (57) Obrázek 20 – Překonávání negativních pocitů - vlastní
- (58) Obrázek 21 – Obavy - vlastní
- (59) Obrázek 22 – Větší podrážděnost - vlastní
- (60) Obrázek 23 – Změny chování - vlastní

- (61) Obrázek 24 – Pomoc psychologa - vlastní
- (62) Obrázek 25 – Návrat - vlastní
- (63) Obrázek 26 – Jaký byl návrat? - vlastní
- (64) Obrázek 27 - Jste psychicky odolnější? - vlastní
- (65) Obrázek 28 - Vnímání nemožnosti trénovat - vlastní
- (66) Obrázek 29 - Chůť trénovat - vlastní
- (67) Obrázek 30 – Trávení volného času - vlastní

## 10 PŘÍLOHY

### 10.1 Informovaný souhlas rodičů

---

#### Informovaný souhlas rodičů

Souhlasím s účastí mého dítěte na výzkumné studii, která je formou dotazníkového šetření do diplomové práce na téma Dopad pandemie koronaviru na psychický stav plavců staršího školního věku. Dotazník byl vytvořen mnou, Zuzanou Hrabíkovou, studentkou oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na UK v Praze. Dále je dotazník tvořen 22 otázkami a je anonymní. Výzkumné materiály ani výsledky nebudou obsahovat žádné identifikační údaje, a to pro zajištění anonymity dítěte.

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že účast v dotazníkovém šetření je zcela dobrovolná a mohu z ní kdykoliv vystoupit.

Jméno dítěte: David

Datum narození dítěte: 12.12.2018

Jméno zákonného zástupce: Marie

Domažlice 11.12.2020

Místo a datum

Marie

Podpis zákonného zástupce

## 10.2 Dotazník

### Dotazník k diplomové práci

Milí respondenti,

jmenuji se Zuzana Hrabíková a jsem studentkou 5. ročníku magisterského studia studijního oboru Učitelství pro 1. stupeň ZŠ na Karlově Univerzitě. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění mého dotazníku, který poslouží pro mou diplomovou práci na téma „*Dopad pandemie koronaviru na psychický stav plavců staršího školního věku*“.

Moc Vás prosím o co nejpresnější a nejpravdivější vyplnění tohoto dotazníku. Také bych ráda upozornila na to, že vyplňování dotazníku je zcela anonymní.

Předem děkuji za spolupráci!

#### 1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) Muž
- b) Žena

#### 2. Kolik je Vám let?

.....  
.....

#### 3. Jak často docházíte na trénink? (Vyberte 1 odpověď)

- d) 1x týdně
- e) 2-3x týdně
- f) 4x týdně a více

#### 4. Jaký jste podle Vás typ temperamentu? (Vyberte 1 odpověď)

- e) Flegmatik (introvert, vyrovnaný)
- f) Cholerik (extrovert, nevyrovnaný)
- g) Sangvinik (extrovert, vyrovnaný)
- h) Melancholik (introvert, nevyrovnaný)

#### 1. Ovlivňuje Vaše nálada trénink? (Vyberte 1 odpověď)

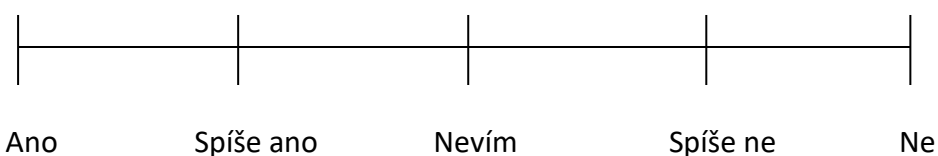
- a) Ano
- b) Ne



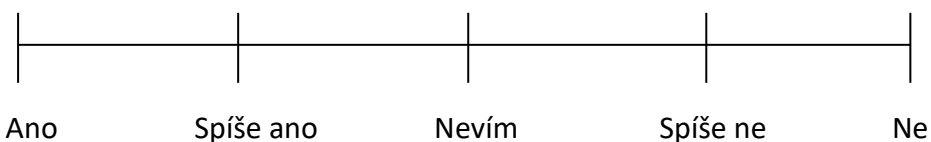
2. **Když máte špatnou náladu, jaké podáváte výkony?** (Vyberte 1 odpověď)

- a) Lepší než obvykle
- b) Stejně
- c) Horší než obvykle

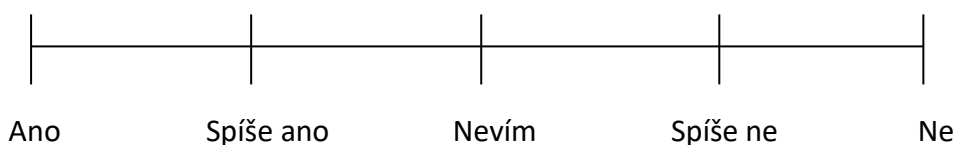
3. **Těšíte se obvykle na trénink?** (Vyberte 1 odpověď)



4. **Máte při tréninku obvykle pozitivní pocity – radost?** (Vyberte 1 odpověď)



5. **Prožíváte obvykle po tréninku pozitivní pocity – radost?** (Vyberte 1 odpověď)



6. **Čím jste kompenzovali tréninky během uzavření plaveckých bazénů.**

(Zakroužkujte 1 nebo více možností)

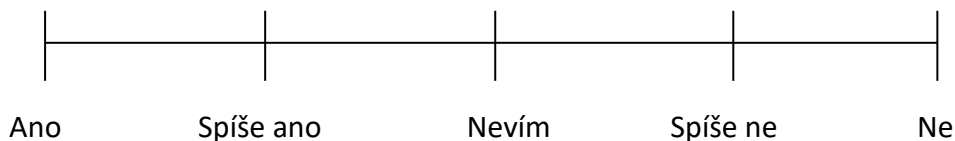
- a) Běh
- b) Posilování
- c) Hry
- d) Jiné (napíšte čím).....  
.....

7. **Jak často jste měli tréninky během pandemie koronaviru?** (Vyberte 1 odpověď)

- a) Méně než před uzavřením plaveckých bazénů
- b) Stejně jako před uzavřením plaveckých bazénů

c) Více než před uzavřením plaveckých bazénů

**8. Bylo těžké přestat ze dne na den plavat? (Vyberte 1 odpověď)**



**9. Jak jste se vyrovnávali s faktem, že nemůžete trénovat? (Vyberte 1 odpověď)**

- a) Velmi dobře
- b) Dobře
- c) Nevím
- d) Špatně
- e) Velmi špatně

**10. Jaké pocity jste zažívali? (Vyberte max. 3 odpovědi)**

- a) Radost
- b) Úleva
- c) Bezstarostnost
- d) Uklidněnost
- e) Osamělost
- f) Smutek
- g) Izolace
- h) Strach
- i) Otrávenost
- j) Vztek
- k) Jiné (napíšte jaké).....
- .....

**11. Čím jste překonávali negativní pocity z nemožnosti trénovat? (Vyberte max. 3 odpovědi)**

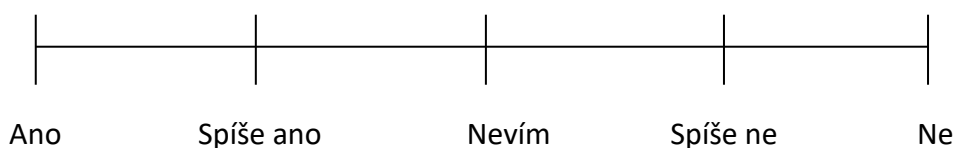
- a) Jiný sport
- b) Jídlo (čokoláda, fast food,..)
- c) Jiné pohybové aktivity
- d) Studie (více učení)
- e) Více času strávené s přáteli
- f) Více času stráveného na počítači, mobilu, TV
- g) Jiné (napíšte jaké).....
- .....

**12. Z čeho jste měli největší obavy?** (Vyberte max. 3 odpovědi)

- a) Že nebude snadné se vrátit do plného plaveckého tréninku
- b) Že přestanu trénovat úplně
- c) Že se nebudu moci zúčastnit důležitých soutěží
- d) Že ztratím své přátele
- e) Že budu mít horší fyzickou kondici
- f) Že se mi zhorší psychické zdraví
- g) Jiné (napište jaké)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**13. Myslíte si, že jste byli během pandemie více psychicky podráždění než předtím?** (Vyberte 1 odpověď)



**14. Pocítli jste u sebe nějaké změny chování nebo změny nálad během uzavření bazénů?** (Vyberte 1 odpověď)

- a) Ne
- b) Ano

Pokud ano, popište přesně jaké změny jste pozorovali:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**15. Museli jste docházet během pandemie k nějakému odborníkovi (psycholog)?** (Vyberte 1 odpověď)

- a) Ne
- b) Ano (pokud zakroužkujete ano, napište proč)

.....

.....

.....

.....

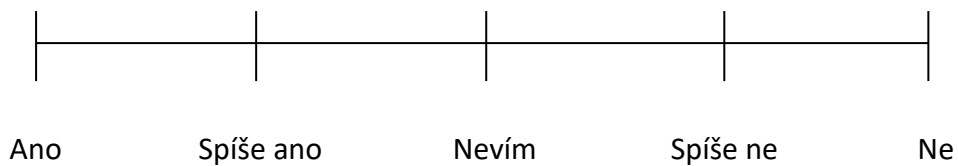
.....

.....

.....

.....

**16. Těšili jste se zpět na tréninky do plaveckého bazénu? (Vyberte 1 odpověď)**



**17. Jaký byl návrat do tréninku po otevření plaveckých bazénů? (Vyberte 1 odpověď)**

- a) Mám větší chuť trénovat
- b) Nic se nezměnilo
- c) Mám menší chuť trénovat
- d) Přestal jsem na nějaký čas úplně trénovat

**18. Myslíte si, že jste v důsledku pandemie psychicky odolnější? (Vyberte 1 odpověď)**

