

Dítě není projekt. Ve sportu potřebuje podporu, vztahy a radost

17.7.2026 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Rodí se nové generace sportovců. Jsou otevřenější, citlivější na tlak, více přemýšlejí o svých výkonech a nebojí se říkat svůj názor. Pokud ale chceme vychovávat kreativní, samostatné a kriticky myslící sportovce, musíme přijmout i to, že budou potřebovat více komunikace, pochopení a prostoru pro emoce. Právě o proměně dnešních dětí, roli rodičů a vztazích mezi sportovci, trenéry a kluby se diskutovalo na konferenci Českého olympijského výboru věnované duševnímu zdraví a bezpečnému sportovnímu prostředí.

„Chceme kreativní a kritické sportovce, ale musíme počítat s tím, že budou mít názor, budou potřebovat emoce ventilovat a nad výkonem přemýšlet,“ upozornila psycholožka Gabriela Kloudová.

Podle ní dnešní děti vyrůstají v úplně jiném světě než předchozí generace. Sociální sítě a neustálé srovnávání s ostatními přináší větší perfekcionismus, sebekritičnost i strach ze selhání. Ten se může promítat do úzkostí nebo problémů s vlastním sebepojetím. „Děti dnes dostávají obrovské množství podnětů i negativní zpětné vazby. Tlak na vlastní dokonalost je veliký,“ vysvětlovala Kloudová.

„Chceme kreativní a kritické sportovce, ale musíme počítat s tím, že budou mít názor, budou potřebovat emoce ventilovat a nad výkonem přemýšlet.“

Vedle výkonu je proto podle odborníků stále důležitější zajímat se o samotného člověka. Někdy mohou být klíčové i zdánlivě obyčejné otázky. Jak se dnes máš? Bolí tě něco? Co škola? Právě podobný zájem může pomoci vytvořit prostředí, ve kterém se mladý sportovec cítí bezpečně a přijímaný.

Sport není celý život

Je potřeba otevřeně mluvit o tom, že sportovní kariéra netrvá věčně a že změna cílů není prohrou. „Identita člověka se vyvíjí a je normální, že se cíle mohou změnit. Není to selhání,“ připomněla Kloudová. Fakt, že existují i jiné cesty než vrcholový sport, může mladým lidem pomoci snížit tlak, který na sebe sami vytvářejí.

Velkým tématem konference byla také role rodičů. Oni totiž mohou významně ovlivnit, zda dítě u sportu vydrží a bude ho dělat s radostí. Bývalá basketbalová reprezentantka a předsedkyně Komise rovných příležitostí ve sportu Českého olympijského výboru Ilona Burgrová vzpomínala na vlastní zkušenost. „Rodiče mě do sportu nenutili, ale nabízeli mi různé možnosti, jak se pohybem bavit. To dnes často chybí.“

Sportovní prostředí by podle ní nemělo s rodiči bojovat, ale naopak s nimi spolupracovat. Společným cílem by pak mělo být vytvoření bezpečného prostředí, ve kterém děti mohou růst.

Psycholog Igor Kremla upozornil, že rodiče dnes často fungují hlavně jako organizátoři rodinné logistiky. „Stávají se z nich rozvažeči, kteří děti převážejí z jednoho kroužku na druhý, ale mají stále méně prostoru s nimi skutečně trávit čas.“

Současně podle něj rodiče někdy podléhají dojmu, že jejich vlastní hodnota závisí na sportovních výsledcích jejich dětí. Přitom jejich hlavním úkolem je vychovat dobrého člověka. „Rodiče často řeší

sestavu nebo taktiku, ale rezignují na svou skutečnou roli – zajistit dítěti bezpečné prostředí a vyžadovat ho od trenéra i klubu," vysvětlil Kremla.

Začíná to u dospělých

Psychoterapeutka Kateřina Vejvodová připomněla, že podpora dítěte začíná u samotných rodičů. „Pokud se rodič nevyzná sám v sobě, nemůže tu být ani pro své dítě.“ Emoční inteligence a schopnost pracovat s vlastními emocemi jsou podle ní zásadní nejen pro sportovce, ale i pro všechny dospělé, kteří děti na jejich cestě provázejí.

„Mým cílem je šťastné a spokojené dítě, které dělá věci s radostí.“

Podobně hovořila také olympionička a stříbrná medailistka z mistrovství světa ve skoku o tyči Kateřina Badurová. „Mým cílem je šťastné a spokojené dítě, které dělá věci s radostí. Podporovat ho, když se mu daří i nedaří, a nabízet mu možnosti.“ Za klíčové považuje budování vztahu, komunikaci a osobní příklad. „Dítě se to potom naučí a může to využít i ve vztahu s trenérem nebo spoluhráči.“

Skutečným vítězstvím je dítě, které odchází z tréninku unavené, ale spokojené. Dítě, které cítí podporu rodičů, důvěru trenéra a bezpečí ve svém klubu.

<https://www.olympijskytym.cz/article/dite-neni-projekt-ve-sportu-potrebuje-podporu-vztahy-a-radost>