

Sport jako antidepresivum aneb Když je krize impuls pro „hýčkanou“ generaci

8.9.2026 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Každá krizová situace přirozeně mobilizuje. Aktivizuje naše rezervy, ale také nelítostně odhalí slabiny. Útočí na náš nejslabší článek. „Hodně záleží na tom, v jakém stavu nás koronavirová krize zastihla i jak jsme po jarní vlně dokázali zareagovat a připravit se na její další průběh. Bohužel se nemůžeme příliš spolehnout na podporu systému,“ říká Michal Šafář, předseda Asociace psychologů sportu. Mluví také o tom, jak sport ovlivňuje psychiku, jak na děti doléhá absence tělesné výchovy a sportu, i o tom, jak dětem můžou pomoci rodiče.

Co v této nelehké době vnímáte jako největší problém?

Selhání institucí, které je především v neschopnosti vnést do chaosu, který je fundamentální podstatou krize, elementární řád, pravidla či náznak systémových řešení. Tím zesiluje nejistota a nepředvídatelnost, což jsou největší problémy současné situace. Člověk dokáže zvládnout vysokou zátěž či extrémní podmínky – fyzické, mentální, sociální i ekonomické, ale musí mít naději, plán, světlo na konci tunelu. Pokud se nám nepodaří alespoň toto základní nastavení, hrozí riziko kolapsu.

Děti jsou dlouhodobě bez tělesné výchovy na školách a často i bez klubových aktivit. Odborníci přitom říkají, že si v předškolním a školním věku fixují kladný vztah ke sportu.

Šťastné dětství nás může ušetřit mnoha problémům v dospělosti. Při kultivaci pohybu to znamená využít spontánní, přirozenou dětskou touhu hýbat se a zažívat u toho radost. Pokud to zvládneme, založíme u dítěte téměř nevycerpateľný rezervoár autentické vnitřní motivace, která je velmi stabilní a odolná vůči vnějším vlivům – těmi jsou třeba výsledkový neúspěch, konflikty ve vztahové oblasti či nové technologie nabízející rychlé a silné emoce bez vynaložení vlastního úsilí.

Proč to v dospělosti už není tak jednoduché?

V dospělosti je pak spontaneita omezena, podobně jako schopnost učit se novým věcem od základu. A učit se nové pohybové dovednosti v dospělosti opravdu hodně bolí – trvá déle, je provázeno opakovaným selháváním ve zdánlivě elementárních věcech. Tuto frustraci mnozí nezvládnou a na sportovní aktivitu úplně rezignují.

Spojené nádoby

Reálně tedy uvidíme oba důsledky krize?

Troufnu si odhadnout, že ano. Na jedné straně budou motoricky retardované, obézní, demotivované děti. Na straně druhé uvidíme malé sportovní nadšence s planoucíma očima, které bude obtížné vyhnat z hřiště či tělocvičny. Pak bude, a optimisticky věřím, že již v létě 2021, na každém z nás, abychom tím vděkem a nadšením pro pohyb, zdravě nakazili co nejvíc těch rezignovaných.

Dá se jednoduše popsat, jakým způsobem pohyb ovlivňuje psychiku?

Jak v nadsázce říká má oblíbená kolegyně a trenérka gymnastiky – kdyby to bylo jednoduché, jmenovalo by se to fotbal. (úsměv) Vazba mezi psychikou a pohybem je velmi těsná, neoddělitelná a vzájemná – pohyb ovlivňuje psychiku a psychika kvalitu i kvantitu pohybu. Když se dobře hýbeš, tak

se pak dobře cítíš, a když se dobře cítíš, dobře se hýbeš. Pokud si člověk v dětství rozvine základní pohybovou gramotnost, upevní přirozené pohybové návyky, vchází do života vybaven nejúčinnějším antidepressivem. Není to samozřejmě jediný ani univerzální prostředek, jak podporovat zdravou psychiku – podobně fungují dobré vztahy, četba, muzika, kultura obecně. Kultivovaný pohyb však svými benefity převažuje.

Lidé nyní zřejmě budou více vděční za sportování bez omezení. Jak důležitý je v našem životě vděk. A umíme být vděční?

Radši užívám výrazu "pokora", který má podobný význam. Vnímám ji jako klíčovou vlastnost pro osobní růst i cestu ke sportovnímu úspěchu. Ti nejváženější sportovci, respektované ikony, se velmi často vyznačují mimořádnou pokorou a skromností. Jsou samozřejmě i sportovci, kteří dávají přednost přehnaně vyjadřované sebedůvěře a aroganci. I touto cestou, zejména pokud se spojí s pohybovým talentem, lze dojít ke sportovnímu úspěchu. Většinou však za cenu ztráty schopnosti navazovat a udržovat dobré mezilidské vztahy a s dlouhodobými negativní psychickými důsledky po ukončení kariéry.

<https://www.olympijskytym.cz/article/sport-jako-antidepressivum-aneb-kdyz-je-krize-impuls-pro-hyckanou-generaci>