

Průzkumu ČUS: Téměř 60 % sportovních klubů upozorňuje na zhoršující se odolnost dětí vůči stresu

12.8.2026 - | Česká unie sportu

Více než polovina českých sportovních klubů upozorňuje na zhoršující se psychickou odolnost dětí a mládeže. Vyplývá to z letošního celostátního průzkumu České unie sportu, do kterého se zapojilo 2 331 klubů a tělovýchovných jednot. Trenéři nebo funkcionáři stále častěji pozorují problémy s koncentrací, odolností vůči stresu i motivací dětí pravidelně sportovat. Oproti průzkumu z roku 2024 se situace podle výsledků zhoršila.

Celkem 58 % klubů uvedlo, že u dětí pozoruje častější problémy se sníženou odolností vůči stresu (15 % „ano“, 43 % „spíše ano“). V roce 2024 to bylo 37 % klubů (8 % „ano“, 29 % „spíše ano“).

„Výsledky mě upřímně znepokojují. Skoro šest z deseti sportovních klubů říká, že děti dnes hůře zvládají stres. To už není problém sportovních oddílů, ale celé společnosti. Jestli chceme zdravější, odolnější a sebevědomější generaci, musíme děti odmala vést k pohybu, nabízet jim příležitosti, a dostávat větší procento dětí a mládeže do organizovaného sportu. Zde získají dovednosti, které využijí po celý život, například také na pracovním trhu. Proto je podpora sportovních klubů investicí nejen do sportu, ale do budoucnosti celé České republiky,“ prohlásil **Jan Boháč, předseda České unie sportu.**

Nejenom častější výskyt obezity nebo nadváhy – zástupci sportovních klubů a tělovýchovných jednot si v posledních dvou letech všímají toho, že se děti zhoršují v pozornosti a mají čím dál větší problém s odolností vůči stresu. Děti jsou podle trenérů méně psychicky odolné, hůře zvládají neúspěch, častěji ztrácejí motivaci nebo nechtějí jezdit na soutěže.

„Nejvíce nás trápí psychika dětí, která se rok od roku zhoršuje. Nemůžeme mít na děti již takové fyzické a psychické nároky jako před 10 lety. Děti jsou méně odolné, dost často za ně mluví rodiče – myslím také děti 12 a více let,“ popsala **Eva Menhartová, trenérka z Handball klubu Milevsko.**

Rostou problémy s koncentrací

Podobně alarmující jsou i další výsledky z letošního průzkumu ČUS. 59 % klubů zaznamenává zhoršení pozornosti a koncentrace dětí během tréninků. Přibližně 39 % klubů upozorňuje na častější problémy se sebevědomím mladých sportovců a téměř 18 % registruje častější výskyt úzkostných nebo depresivních stavů v posledních dvou letech.

Podle České unie sportu nejde pouze o problém sportovního prostředí, ale o širší společenský trend, který se promítá do každodenní práce tisíců dobrovolných trenérů. *„Naši trenéři dnes nejsou jen sportovními odborníky. Čím dál častěji suplují také roli mentorů, psychologů a průvodců dětí, které mají problém zvládat stres, neúspěch nebo obyčejnou životní zátěž. To je zásadní změna oproti době před několika lety. Souvisí to i s obecně nižší tělesnou a pohybovou zdatností dětí,“* říká **předseda České unie sportu Jan Boháč.**

Nižší odolnost vůči stresu u dětí se promítá do menší ochoty se účastnit závodů, turnajů nebo dlouhodobých soutěží. *„Děti neberou sport závodně, jen jako rekreační kroužek nebo v uvozovkách dražší hlídání. Nechtějí dělat nic navíc mimo tréninky, nejedí na turnaje, jsou pohodlné,“* popsal Jan

Hašek, prezident klubu Slavia Orlová. „Trápí nás ztráta zájmu dětí o výkonnostní sport, chodí do oddílu jako do kroužku. Pozorujeme nižší motivaci na sobě více pracovat, účastnit se turnajů, bojujeme s častějšími absencemi na trénincích,“ doplnil **Petr Synek, vedoucí TJ Sokol Děhylov**.

Podle České unie sportu představuje organizovaný sport jedno z nejúčinnějších preventivních opatření. Pravidelný sport totiž učí děti zvládat tlak, přijímat porážky, spolupracovat v kolektivu, budovat zdravé sebevědomí i vytvářet pevné sociální vazby. Právě tyto dovednosti jsou podle odborníků jedním z nejlepších nástrojů pro posilování psychické odolnosti.

„Nejlepší investicí do psychického zdraví dětí je dostat co nejvíce z nich na sportoviště. Naučit je včas základní pohybové dovednosti a zapojit do sportovního kolektivu. Organizovaný sport pod odborným vedením děti učí disciplíně, spolupráci, odpovědnosti i tomu, že každé vítězství i porážka jsou součástí života. Pokud chceme zdravější a odolnější generaci, musíme vytvářet podmínky pro to, aby mohlo sportovat co nejvíce dětí bez ohledu na to, kde žijí nebo jaké mají rodinné zázemí,“ dodává **Jan Boháč**. „Zároveň musíme vytvořit systém, ve kterém trenér nebude na složité situace sám. Potřebuje dostupné metodické materiály, vzdělávání i možnost konzultace s odborníky. A hlavně dát trenérům společensky vyšší kredit.“

Průzkum ČUS 2026

Pozorujete u dětí a mládeže ve vašem klubu zhoršení v rámci pozornosti nebo koncentrace během tréninkové jednotky?

Ano	16 %
Spíše ano	43 %
Spíše ne	34 %
Ne	6 %

Pozorujete ve vašem klubu u dětí a mládeže častější problémy se sníženou odolností vůči stresu?

Ano	15 %
Spíše ano	43 %
Spíše ne	36 %
Ne	6 %

Pozorujete ve vašem klubu u dětí a mládeže častější problémy se sebevědomím?

Ano	7 %
Spíše ano	32 %
Spíše ne	54 %
Ne	7 %

Pozorujete ve vašem klubu u dětí a mládeže častější problémy s depresemi nebo s úzkostnými stavy?

Ano	3 %
Spíše ano	15 %
Spíše ne	60 %
Ne	22 %

<https://www.cuscz.cz/novinky/pruzkumu-cus-temer-60-sportovnich-klubu-upozornuje-na-zhorsujici-se-odolnost-deti-vuci-stresu.html>