

ZPRAVODAJ

ČESKÉ UNIE SPORTU

9/2026



SPORTUJ S NÁMI

Průzkum
ČUS v národních
sportovních
svazech

Národní
sportovní agentura
ruší své pracoviště
v Ostravě

Vyhlášen nový
ročník projektu
ČUS Sportuj s námi
na rok 2027



WWW.CUSCZ.CZ

OBSAH

- 3** Říjnový Výkonný výbor ČUS diskutoval o podmínkách pro činnost národních sportovních svazů
- 4** Sportovní akademie Erasmus+ Sport 2026
- 5** Národní sportovní agentura ruší své pracoviště v Ostravě
- 6** Praha musí začít splácet investiční dluh ve sportu. Ministr Šťastný představil priority pro rozvoj pražských sportovišť
- 8** Byl vyhlášen třináctý ročník projektu ČUS Sportuj s námi na rok 2027
- 9** Grantový program SPORTUJOU hledá nejlepší projekty pro děti

Webinář nahlédl do zákulisí aktuálních dopingových kauz
- 10** Říjnová fotogalerie z akcí projektu ČUS Sportuj s námi
- 11** Listopad přichystal 22 akcí
- 12** Přečetli jsme v Hospodářských novinách: Odmítnutí testu = čtyři roky
a Vondroušová to měla vědět, říká šéf antidopingu
- 14** Asociace psychologů sportu radí: Odolné dítě smí plakat.
Jak sport a pohyb pomáhají budovat psychickou odolnost

Foto na titulní straně: Patnáctý ročník amatérského cyklistického závodu Grand Prix Forman, který se konal ve Starojické Lhotě u Nového Jičína, byl jednou z letošních vydařených akcí projektu ČUS Sportuj s námi. Nabídl závody v sedmnácti věkových kategoriích pro registrované jezdce, veřejnost i mládež. Foto: ČUS Sportuj s námi

Zpravodaj ČUS vydává Výkonný výbor České unie sportu - www.cuscz.cz. Adresa redakce: Zátokova 100/2, 169 00 Praha 6, tel. 724 014 643. Distribuováno zdarma v elektronické podobě.
Uzávěrka vydání: 29. října 2026. Za správnost a věcný obsah textů ručí jednotliví autoři.
Zkratky: Komunikační tým ČUS = KT ČUS. Použité fotografie - archiv ČUS. ISSN 1212-1061

Říjnový Výkonný výbor ČUS diskutoval o podmínkách pro činnost národních sportovních svazů

Letošní osmé zasedání Výkonného výboru České unie sportu se uskutečnilo 6. října v Praze na Strahově. Kromě aktuálních informací přednesených předsedou ČUS Janem Boháčem byly v dalším průběhu projednány a schváleny také administrativní záležitosti vycházející z vnitřních předpisů ČUS včetně zahájení inventarizace majetku ČUS pro rok 2026. Současně byl vyhlášen nový ročník projektu ČUS Sportuj s námi na příští rok.

V úvodu jednání informoval předseda ČUS o veřejném slyšení v Poslanecké sněmovně, cílené na činnost střešních sportovních organizací, které se konalo koncem září. Sportovní spolky zde měly možnost prezentovat aktivity i svoji roli ve sportovním prostředí a obhájit dotační potřeby pro svou činnost.

„Ve sněmovně jsem představil nezastupitelnou roli ČUS z hlediska podpory sportovní činnosti klubů a svazů i organizace sportu včetně související ekonomiky v konkrétních datech výnosů a nákladů. Územní pracoviště ČUS například dokáží každoročně zůřadovat pro členské kluby z různých dotačních titulů pro sport agendu v objemu tří miliard korun - ať již jde o zpracování a podání žádosti, nebo příslušná vyúčtování. Obhajoval jsem přitom poptávku po plnění dalších administrativních povinností klubů v územních pracovištích ČUS, neboť sedmdesát procent z nich uvádí, že nemá dostatečné kapacity na to, aby zvládaly administrativu, což je limituje v činnosti i rozvoji,“ uvedl Jan Boháč.

Současně však konstatoval, že administrativa ve sportu zatím dále narůstá, což potvrzují nedávno zavedená jednotná měsíční hlášení zaměstnavatele nebo od ledna 2027 nově požadované certifikáty pro osoby pracující s dětmi a mládeží.

Průzkum ČUS mezi národními svazy
Členové VV ČUS obdrželi dílčí informace k exkluzivnímu průzkumu ČUS, který probí-



hal během října ve všech sdružených národních sportovních svazech. Ze zaslaných odpovědí a reakcí vyplývají závažné skutečnosti týkající se především financování svazů a jeho předvídatelnosti.



„Potvrzuje se, co jsme tušili a co předsedové svazů dlouhodobě avizují. Nedostatečná a nepředvídatelná finanční podpora svazy limituje ve všech oblastech jejich činnosti. Provedeme nyní detailní analýzu výsledků a o získané poznatky se následně samozřejmě podělíme se státní správou i veřejností,“ zhodnotil po široké diskusi dosavadní výsledky průzkumu místopředseda ČUS Marek Pakosta.

Předseda ČUS podal také aktuální informaci o procesu jednání se státem v souvislosti s jeho záměrem odkoupit od ČUS a následně zrekonstruovat Sportovní centrum Nymburk.

„Cílem je nyní stanovení procedur, které musí proběhnout, a shoda na harmonogramu dalšího postupu včetně jistoty využívání cen-

tra pro vrcholový sport. Postupně budeme přípravu transakce představovat členské základně a budu vyžadovat souhlas valné hromady ČUS nejen s finálním rozhodnutím, ale i k dílčím postupům v realizaci záměru," prohlásil Jan Boháč a uvedl, že jednání budou dále pokračovat.

Schválení administrativních záležitostí

V průběhu jednání VV ČUS schválil podmínky pro výběr členských příspěvků na činnost Servisních center sportu a vzal na vědomí metodiku a pokyny k zahájení inventarizace majetku a závazků ČUS pro rok 2026. Dále pověřil předsedu ČUS vydáním pokynů ke zpracování finančních výkazů za rok 2026, k aktualizaci dat pasportu sportovních zařízení a ke statistickým šetřením členské základny ČUS a národních sportovních svazů sdružených v ČUS k 31. prosinci 2026.

Výkonný výbor rovněž schválil vyhlášení 13. ročníku projektu České unie sportu - ČUS Sportuj s námi na rok 2027. Termín pro přihlašování akcí pořádaných členskými subjekty ČUS prostřednictvím elektronické přihlášky na webu ČUS i na webu projektu byl stanoven od 1. do 30. listopadu letošního roku.

„ČUS Sportuj s námi je největší sportovní projekt pro veřejnost v České republice, který podporuje nejen aktivní pohyb, ale i zdravý životní styl. Předpokládá se, že také v příštím roce jeho kalendář opět zahře zhruba 500 sportovních událostí s širokou nabídkou sportování pro veřejnost ve všech regionech. Organizátorům zařazených akcí ČUS poskytne finanční podporu," řekl místopředseda ČUS Marek Hájek.

Autor: KT ČUS

Foto: ČUS Sportuj s námi

Sportovní akademie Erasmus+ Sport 2026

Sportovní akademie Erasmus+ Sport 2026 nabízí jedinečnou příležitost seznámit se s programem Erasmus+ Sport, načerpat inspiraci a praktické dovednosti pro vlastní projekty, a to nejen v oblasti sportu.

Akademie se skládá ze dvou na sebe navazujících částí, které společně tvoří ucelený program. Pro úspěšné absolvování akademie musí účastníci projít oběma bloky (myšleno organizace, ne konkrétní osoby - ty se mohou střídát podle potřeby). Za každou organizaci se může registrovat pouze jedna osoba.

1. Webinar - 4. listopadu 2026 (9 - 11:30 hod.)

- Akce se bude konat online
- Přehled programu Erasmus+ Sport, základní orientace a praktické rady k projektovému managementu.

2. Veletrh příkladů dobré praxe - 26. listopadu 2026 (10 - 17 hod.)

- Akce se bude konat prezenčně v Praze (místo bude upřesněno)



- Inspirace z úspěšně realizovaných projektů, sdílení zkušeností přímo od koordinátorů, prostor pro dotazy.

Proč se zúčastnit obou částí?

- získáte ucelený přehled - od základních informací, přes inspiraci až po praktické dovednosti,
- poznáte další účastníky ze sportovního prostředí a můžete navázat nová partnerství,
- zvýšíte své šance na úspěšné zapojení do programu Erasmus+.

Registrace je otevřena do 30. října 2026. Registraci na online webinar naleznete [ZDE](#). Registraci na Veletrh příkladů dobré praxe Vám zašleme po první části akademie.

Zdroj: Dům zahraniční spolupráce

Národní sportovní agentura ruší své pracoviště v Ostravě

Národní sportovní agentura v současnosti působí v pronajatých komerčních prostorách na pražské Harfě a na odloučeném pracovišti v Ostravě. Dislokační komise rozhodla o přesunu pražského sídla do státní budovy v Jindřišské ulici. Rada NSA zároveň rozhodla o přesunu ostravského pracoviště do Prahy.

Ministr Boris Šťastný tento postup podporuje. Důvodem jsou podle něj provozní úspory i jednodušší organizace práce agentury.

Jedenáct zaměstnanců ze tří různých oddělení

Na ostravském pracovišti podle ministra působí jedenáct zaměstnanců: jeden právník, pět pracovníků dotačního oddělení investic a pět pracovníků dotačního oddělení neinvestic. Pracoviště tedy tvoří samostatný organizační celek. Zaměstnanci spadají pod tři různá oddělení, jejichž vedení sídlí v Praze, a v Ostravě nemají společného vedoucího.

Boris Šťastný uvedl, že zjišťoval, proč toto uspořádání za předchozího vedení agentury vzniklo. Jako hlavní důvod mu byla sdělena tehdejší obtížnost získat dostatek pracovníků v Praze.

Podle ministra přitom nejde o regionální pobočku, jejíž činnost by byla přímo navázána na potřeby Ostravy a jejího okolí. Zaměstnanci vykonávají agendu celostátně působící agentury.

Úspora přes třináct milionů korun ročně

Sloučení obou pracovišť ve státní budově má podle údajů představených ministrem ušetřit 13,47 milionu korun ročně na nájmu a službách. Přibližně půl milionu korun z této částky připadá na ostravské pracoviště.

Provoz na dvou místech však podle Šťastného znamená i další náklady a organizační komplikace. Vedle nájmu, energií a úklidu je nutné zajišťovat zabezpečení obou objektů, přístupové a kamerové systémy, IT infrastrukturu, požární ochranu či správu majetku.



Národní sportovní agentura

Rozdělení zaměstnanců mezi Prahu a Ostravu rovněž vyžaduje předávání písemností a spisů, služební cesty, cestovní náhrady a koordinaci porad na dálku. Část pracovní doby navíc zabírá samotné cestování.

Pracovní místa zůstanou

Ministr ve svém vystoupení zdůraznil, že přesun ostravského pracoviště neznamená zrušení tamních pracovních míst. Podle informací, které získal od předsedy NSA, mají zaměstnanci dostat nabídku přejít na pracoviště v Praze.

Šťastný připustil, že pro některé zaměstnance může být taková změna komplikovaná. Zároveň upozornil, že řada pracovníků agentury může využívat až tři dny práce z domova týdně. Tato možnost by podle něj mohla pomoci i při změně pracoviště. „Skutečně ta místa se neruší, ale mění se pracoviště,“ uvedl ministr.

Úspornější chod agentury

Sloučení pracovišť zapadá do širších změn v provozu NSA. Podle čísel, která ministr představil ve Sněmovně, má počet přepočtených pracovních úvazků klesnout z 69,5 na konci roku 2025 na 55,6 k 1. lednu 2027. To představuje snížení o dvacet procent.

Při této velikosti úřadu považuje Šťastný soustředění zaměstnanců do jednoho sídla za smysluplné. Cílem je snížit provozní náklady, zjednodušit řízení jednotlivých oddělení a omezit výdaje spojené s fungováním agentury na dvou místech.

Zdroj: Úřad ministra pro sport, prevenci a zdraví ČR

Praha musí začít splácet investiční dluh ve sportu. Ministr Šťastný představil priority pro rozvoj pražských sportovišť

Praze chybějí kapacity pro sport a část stávající infrastruktury potřebuje modernizaci. Týká se to zejména ledových ploch, krytých víceúčelových hal, atletického zázemí, gymnastiky, hal pro míčové sporty, závodních a tréninkových bazénů i sportovišť dostupných pro každodenní sportování veřejnosti. Ministr pro sport, prevenci a zdraví Boris Šťastný proto představil soubor investičních priorit pro rozvoj sportovní infrastruktury hlavního města v příštích letech.

Potřebu dlouhodobého rozvoje potvrzují také data Institutu plánování a rozvoje hlavního města Prahy (IPR). IPR v Praze eviduje 799 sportovních areálů včetně školních. Z toho je 474 neškolních sportovních areálů a 40 veřejně přístupných sportovních areálů s bazénem. Školní sportoviště přitom představují přibližně 41 procent celkové sportovní infrastruktury.

Podle prognózy IPR by při zachování současného rozsahu sportovní infrastruktury a očekávaném populačním vývoji chybělo Praze v roce 2030 přibližně 29 sportovních areálů. Do roku 2050 by se deficit zvýšil na 104 areálů, z toho tři sportovní areály s plaveckým bazénem. Na jeden sportovní areál dnes připadá přibližně 2,9 tisíce obyvatel; do roku 2050 by se bez nové výstavby tento počet zvýšil přibližně na 3,5 tisíce.

„Praha má sportovní kluby, talentované děti a tisíce lidí, kteří chtějí pravidelně sportovat. Současně máme velmi konkrétní data o tom, kde infrastruktura nestačí a kde bude problém v dalších letech narůstat. Proto považuji za důležité připravovat projekty s dlouhodobým horizontem a koordinovat investice města, městských částí a státu,“ říká ministr pro sport, prevenci a zdraví Boris Šťastný.

Rovnoměrnější rozložení sportovní infrastruktury

Potřebu nových sportovišť zvyšuje očekávaný populační vývoj. Podle základní prognózy může mít Praha v roce 2050 přibližně 1,66

miliónu obyvatel. V nejvyšším ze sledovaných scénářů může počet obyvatel dosáhnout až 1,97 miliónu. Nová sportovní infrastruktura proto musí být plánována nejen podle dnešní poptávky, ale také podle rozvoje nových obytných čtvrtí a budoucího počtu obyvatel.

Problém přitom není v Praze rozložen rovnoměrně. Jsou známy konkrétní lokality s nedostatečnou dostupností neškolních sportovních areálů. Na Černém Mostě, Spořilově a sídlišti Dáblice připadá více než 10 tisíc obyvatel na jeden neškolní sportovní areál. Na Petříně a v oblasti Harfa-Hloubětín evidujeme území bez neškolního sportovního areálu a současně s více než pěti tisíci obyvateli. Ve východní části Modřan, Horních Měcholupích a Hrdlořezích žije více než polovina obyvatel mimo patnáctiminutovou pěší dostupnost neškolního sportovního areálu.

Samostatným problémem jsou kapacity některých druhů sportovišť.

Zimní stadiony a velké vnitřní multifunkční plochy patří nejvíce vytiženým typům sportovních zařízení. U atletiky podle analýzy není problémem pouze počet sportovišť, ale také jejich kvalita a způsobilost pro organizovaný sport a soutěže.

Obnova Strahova, rozvoj Štvanice, více bazénů

Jedním z hlavních návrhů je dlouhodobá obnova sportovního prostoru Strahova. Cílem by podle představeného záměru neměla být výstavba další velké divácké arény, ale vznik sportovního kampusu kombinujícího vrcholový, výkonnostní a mládežnický sport. Areál by mohl zahrnovat atletický ovál a odpovídající atletické zázemí, kryté tréninkové haly, víceúčelové sportovní plochy, prostory pro sportovní kluby, mládež a trenéry a podle dalšího projektového posouzení také sportovní diagnostiku a další související služby.

Dalším navrhovaným projektem je sportovní rozvoj Štvanice. Ten počítá s návratem ledové plochy, zachováním a rozvojem tenisové tradice ostrova a s možností využití prostoru centrálního



tenisového dvorce pro multifunkční halu vhodnou pro halové míčové sporty.

Významnou část investičního programu představuje plavecká infrastruktura. Praha má 40 veřejně přístupných sportovních areálů s bazénem. Samotná existence bazénu však nevypovídá o jeho velikosti, technickém stavu ani dostupné kapacitě pro školy, kluby a veřejnost. Pro zachování současné úrovně vybavenosti bude do roku 2050 zapotřebí nejméně tří dalších sportovních areálů s bazénem. Mezi městské části, u nichž se v budoucnu očekává významný deficit bazénové infrastruktury, patří například Praha 9, Praha 13 a Praha 10.

Představený soubor priorit proto počítá s rekonstrukcí a modernizací plaveckého stadionu v Podolí a bazénu Slavia ve Vršovicích a s přípravou nových plaveckých kapacit. Jednou z prověřovaných lokalit jsou Modřany, kde by plavecké centrum mohlo být součástí širšího sportovního areálu společně se zázemím pro další sporty. U nových velkých plaveckých center má být podle návrhu preferována kombinace závodního či tréninkového bazénu se samostatným výukovým bazénem. Oddělení těchto funkcí umožňuje současné využití zařízení sportovními kluby, školami, dětmi i veřejností.

Další prioritou je rozvoj ledových ploch. Vzhledem k vysokému využití zimních stadionů má být při přípravě nových projektů posuzována možnost výstavby areálů se dvěma ledovými plochami pod jednou střechou. Takové řešení může zvýšit počet tréninkových hodin pro hokej a krasobruslení a současně vytvořit větší prostor pro školy a veřejné bruslení.

Efektivnější využití školních sportovišť

Plán dále zahrnuje projekt gymnastické haly Věry Čáslavské na Markétě v Praze 6 pod gesci OLYMP Centra sportu Ministerstva vnitra i rozvoj atletického zázemí. Součástí širšího investičního rámce je také další rozvoj areálů vodního slalomu v Troji. Vedle velkých celoměstských zařízení má být důraz kladen také na multifunkční sportovní centra čtvrtěového významu.

Součástí řešení nemusí být pouze nová výstavba. Významnou rezervu představuje efektivnější využívání stávajících školních sportovišť. Školní

areály tvoří přibližně 41 procent evidované pražské sportovní infrastruktury. Cílem má být postupné vytváření podmínek, aby nově budované a vhodné existující školní tělocvičny, haly a venkovní areály mohly mimo dobu výuky využívat také sportovní kluby, děti a veřejnost. Při nové výstavbě škol by proto mělo být širší komunitní využití sportovního zázemí zohledňováno už při projektování budov.



Boris
Šťastný

Realizace větších sportovních staveb vyžaduje vícezdrojové financování a dlouhodobou přípravu. Vedle rozpočtu hlavního města a městských částí mohou být podle konkrétních podmínek jednotlivých programů využívány také investiční dotační programy Národní sportovní agentury.

Podle analýzy zpracované z údajů NSA připadlo v letech 2022 až 2025 v zahrnutých investičních programech na projekty v Praze 143 korun na obyvatele, zatímco ve zbytku republiky činil průměr 428 korun na obyvatele. „Praha se podle této metodiky umístila na posledním místě mezi čtrnácti kraji. Přitom Praha má na účtech nejvíce volných prostředků ze všech měst a krajů. Do sportu však posílá ostudně málo prostředků,“ zlobí se Boris Šťastný.

„Pro velké projekty potřebujeme především připravené záměry, vhodné pozemky, jasný model provozu a dohodu města se státem. Investice do sportoviště nekončí jeho otevřením. Musíme od začátku vědět, kdo ho bude provozovat, kdo ho bude využívat a jak bude dlouhodobě financováno,“ uvádí ministr.

Zdroj a foto: Úřad ministra pro sport, prevenci a zdraví ČR

Byl vyhlášen třináctý ročník projektu ČUS Sportuj s námi na rok 2027

Největší sportovní projekt pro veřejnost v České republice, který organizuje Česká unie sportu - ČUS Sportuj s námi - sice ještě nezavršil svůj letošní listopadový a prosincový program, ale už začíná s přípravou kalendáře akcí na rok 2027. Výkonový výbor České unie sportu totiž na svém říjnovém zasedání schválil vyhlášení nového, v pořadí už třináctého ročníku.



Do projektu se každoročně zapojí v rámci pěti stovek soutěží v nejrůznějších sportovních disciplínách po celé České republice okolo 200 000 vyznavačů pohybu zejména z řad amatérů a mládeže. Pozitivní zprávou přitom nepochybně je, že jejich počet stále narůstá.

Přihlašování akcí od 1. listopadu 2027

Termín pro přihlašování akcí na rok 2027 pořádaných členskými subjekty ČUS prostřednictvím elektronické přihlášky byl jako v minulých letech stanoven od 1. do 30. listopadu. Předpokládá se, že finální „jízdní řád“ jednotlivých závodů, turnajů a soutěží znovu zahrne zhruba 500 nejrůznějších sportovních událostí pro veřejnost po celé České republice.

Přihlašování akcí do projektu bude probíhat opět přes osvědčenou jednoduchou elektronickou přihlášku - [ZDE](#). Odkaz na přihlášku byl zaslán také všem okresním sdružením ČUS a je umístěn na webu ČUS i na webu projektu.

Do projektu budou zařazovány už tradičně akce napříč mnoha sporty zpravidla s větším počtem účastníků, které probíhají každoročně a mají ověřenou tradici, známou a dobrou sportovní i společenskou úroveň a rozsah. Výběr a zařazení akcí do projektu ČUS Sportuj s námi každoročně koordinují regionální pracoviště ČUS, která také dokáží kvalitu akce ohodnotit.

Takto vybrané a zařazené sportovní akce budou předloženy VV ČUS počátkem roku 2027 ke schválení a všechny budou ze strany ČUS také finančně podpořeny. Na akcích bude zajištěna prezentace partnerů projektu. Projekt má vlastní webovou stránku a bude opět využívat obsluhovaných sociálních sítí facebook a instagram.

Podmínky pro zařazení akcí

Podmínky pro zařazení akce do projektu zůstávají stejné. Jejich cílem je zachovat dostupnost neorganizované veřejnosti a nabídnout příležitost všem věkovým skupinám. Akce budou vybrány také tak, aby projekt obsáhl co nejširší spektrum sportovních odvětví a území celého Česka.

1. Organizátor musí být členským subjektem ČUS;
2. akce je určena aktivní účasti široké veřejnosti;
3. minimální počet 100 aktivních účastníků (s výjimkou sportovních odvětví, kde je uspořádání akce v tomto počtu téměř nemožné);
4. akce nesmí být součástí pravidelných soutěží národního sportovního svazu;
5. nelze zařadit seriál soutěží, ale pouze jeho jednu vybranou akci;
6. termín konání akcí je od 1. 1. 2027 do 31. 12. 2027.



Kalendář akcí a rozdělení příspěvků pořadatelům schvaluje VV ČUS. S organizátory vybraných akcí budou uzavírány smlouvy a budou domluveny podmínky konkrétní spolupráce na prezentaci partnerů projektu.

Autor: Management sportu
Foto: Tipsport Sportuj s námi

Grantový program SPORTUJOU hledá nejlepší projekty pro děti

Navazujeme na dva úspěšné ročníky Grantového programu SPORTUJOU, v nichž jsme už rozdělili 500 000 Kč mezi 10 sportovních klubových projektů. Ty reálně pomohly přivést a motivovat stovky dětí ke sportu.

Máte v plánu sportovní projekt s pozitivním dopadem na sportování dětí? Přihlaste ho do 3. ročníku Grantového programu SPORTUJOU a získíte 50 000 Kč. Ze všech přihlášek vybere porota 5 vítězných projektů. Každý vítězný klub získá finanční podporu a také publicitu díky komunikačním kanálům organizátora a partnerů.



Všechny podstatné informace k podmínkám, harmonogramu i způsobu přihlašování klubových projektů jsou k dispozici na webu SPORTUJOU - [ZDE](#).

Zdroj: EOS Digital, s.r.o.

Webinář nahlédl do zákulisí aktuálních dopingových kauz

Doping není jen o přítomnosti zakázaných látek v těle sportovce. Lektori Českého Antidopingového programu Jan Exner a Jan Petržela ve veřejném webináři 14. října podrobně rozebrali reálné případy z poslední doby a vysvětlili, jakých chyb se vyvarovat a jaká pravidla platí v praxi.

Webinář se zaměřil na témata:

- Odmítnutí nebo vyhýbání se dopingové kontrole a související disciplinární důsledky.
- Užívání návykových látek a jejich dopad na sportovní kariéru.
- Zanedbání povinností při hlášení míst pobytu (Whereabouts).

„Jsem rád, že se můžeme společně pobavit o konkrétních kauzách a ukázat si nejen to, co



se stalo, ale především to, co si vy jako sportovci nebo lidé působící ve sportovním prostředí můžete z těchto případů odnést,“ uvedl v úvodu webináře lektor Českého Antidopingového programu Jan Exner.

Pokud jste webinář nestihli živě nebo si chcete informace připomenout, celý záznam je nyní volně a zdarma ke zhlédnutí na YouTube kanálu Českého Antidopingového programu - [ZDE](#).

Zdroj: Český Antidoping

Říjnová fotogalerie z akcí projektu ČUS Sportuj s námi



Převážnou část ze čtyřiapadesáti říjnových akcí projektu ČUS Sportuj s námi tvořily přespolní běhy. V naší fotogalerii jsme se však zaměřili také jiná sportovní odvětví, z jejichž závodů nám organizátoři poslali zdařilé fotografie.



Závody horských kol pod názvem Ořešínský vánek, víchr a blesk se konaly v krásné přírodě v okolí Ořešína u Brna.

Gymnastický klub GYMstart České Budějovice uspořádal pro děti a mládež zábavnou celodenní akci.



Nedostatek vody si vynutil rozsáhlé změny na trase 24. ročníku Krumlovského vodáckého maratonu, přesto se ho zúčastnilo 855 lodí.



Jednou z atrakcí na akci Hubertova 3D zvířátka v Chvalčově bývá tradičně lukostřelba.



Více než 200 účastníků absolvovalo Večerní běh Bruntálem - polovinu z nich tvořily děti.

Listopad přichystal 22 akcí



**Sportuj
s námi**



Konec roku se sice pomalu blíží, ale možnosti k aktivnímu pohybu je stále dost. Projekt ČUS Sportuj s námi nabízí v listopadu dvaadvacet akcí. Ty zahrnují především běhy v přírodě, turistika a různé halové sporty.

Vybrané akce - listopad 2026:

1. 11. Hrušnice a Hruštička	běh	Turnov
1. 11. O pohár Dukly	moderní dvojboj	Praha 6
1. 11. Branecká osmička	běh	Branka u Opavy
4. 11. Harcovský bloudil	orientační běh	Liberec
7. 11. Poslední pochod roku	turistika	Nová Paka
7. 11. Hornická desítka	běh	Frýdek-Místek
7. 11. Den s jógou	jóga	Moravská Ostrava a Přívoz
7. 11. Dětská olympiáda	různé disciplíny	Rokytnice nad Jizerou
8. 11. Běh kolem Doubravky	běh	Teplice
14. 11. Běh za jedovnickým kaprem	běh	Jedovnice
14. 11. Velká cena města Ústí nad Orlicí	karate	Ústí nad Orlicí
15. 11. Pinká celá rodina	stolní tenis	Nelahozeves
17. 11. Velkolosinská desítka	běh	Velké Losiny
22. 11. Žabácký cyklokros	cyklokros	Sedlčany
28. 11. Mikulášský běh do pohádkového lesa	běh	Sezimovo Ústí
28. 11. Vyškovský Mikulášský běh	běh	Vyškov

Pozvánka na TOP akce

BĚH 17. LISTOPADU - PŘEROV, 17. LISTOPADU:

Běžecký závod cross country na 11 900 metrů (pro dospělé) s převýšením 126 metrů. Děti absolvují trasy o délkách 600 až 1200 metrů. Akce je určena pro širokou veřejnost a všechny věkové kategorie od čtyř let. Zatímco nejmladší účastníci budou mít svou trať pouze na stadionu, dospělí vybihají na Švédské šance a vrací se zpět na stadion.

JUNGLE RUN - PRAHA-LETŇANY, 28. LISTOPADU:

Parkurový závod se uskuteční v Jungle Sport parku v Praze-Letňanech. Účastníci budou rozděleni do kategorií podle věku: 9-11 let, 12-14 let, 15-17 let a 18+ let. Pro každou kategorii bude závod dvoukolový - kvalifikace a finále. Deset nejrychlejších z kvalifikace postoupí do finále, Závod je koncipován tak, aby se hlavně u dětských kategorií mohl zúčastnit každý.

Více informací: www.cus-sportujsnami.cz

Přečetli jsme v Hospodářských novinách: Odmítnutí testu = čtyři roky a Vondroušová to měla vědět, říká šéf antidopingu

Od příštího roku podstatně naroste agenda, které se bude v Česku věnovat Antidopingový výbor. Kromě boje proti sportovcům, kteří si pomáhají zakázanými látkami, bude mít organizace na starost také prevenci podvádění se sportovními výsledky (matchfixing), násilí na stadionech a také ochranu zejména dětí ve sportu (safeguarding). Ředitel Českého Antidopingu Martin Čížek (na snímku) v rozhovoru pro Hospodářské noviny popisuje, jak se změní přístup komisařů při pátrání po dopingových „hříšnicích“, proč jsou cyklisté testováni uprostřed noci nebo zda mu přijde adekvátní čtyřletý trest pro českou tenistku Markétu Vondroušovou.

- Jednou z novinek, která Antidopingový výbor od příštího roku čeká, je nový kodex Světové antidopingové agentury (WADA). Co přinese za změny?

Zásadnější novinkou je, že WADA přichází s novou agendou, která se jmenuje Intelligence and investigation, tedy inteligentní testování. V novém kodexu bude samostatný prováděcí dokument, který vysvětlí, jak národní antidopingové organizace mají takové vyšetřování dělat. To znamená, že se trochu upouští od plošného nahodilého testování a spíš se klade důraz na promyšlenou kontrolu. Nepůjde se cestou kvantity, ale spíš kvality testování. Důvodem je, že se každý rok dělá zhruba 250 tisíc vzorků po celém světě a úspěšnost pozitivního nálezu není zdaleka ani jedno procento. WADA si však myslí, že užívání zakázaných látek je vyšší, takže nám de facto říká, že nejsme dost efektivní. Chce se po nás, aby v každé národní antidopingové organizaci byl někdo, kdo má vyšetřovací schopnosti, na což už jsme zareagovali. Máme kolegu, který má policejní zkušenosti a snaží se vyhledávat sporty nebo jednotlivce, kteří vypadají rizikově.

- Sdílete názor WADA, že dopujících sportovců je víc, než co ukazují pozitivní testy?

Myslím si, že ten podíl vyšší je. Na druhou stranu je velmi jednoduché kritizovat, že jsme neefektivní. Ono to totiž není tak jednoduché, protože doping je vždy o krok napřed. Ted' je velmi diskuta-

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

bilní téma poslední zimní olympiády v Miláně, kde nebyl žádný pozitivní nález. Někdo může říct, že se testování dělá velmi dobře a intenzivně, protože sportovec musí být třikrát otestován, než vůbec na olympiádu jede. Pak je testován i na olympiádě, takže tam opravdu asi skutečně nikdo nedopoval. Někdo jiný zase říká, že metody dopingů jsou o krok napřed, a proto jsme na nikoho nepřišli. Pravda bude asi někde na půli cesty.

- Jak by mělo inteligentní testování vypadat?

Máme svůj systém ADAMS, kde o sobě sportovci nejvyšší úrovně vyplňují informace, třeba kde se budou nacházet a kde mohou být testováni. Tři měsíce dopředu musí dotyčný říct, na jaké adrese bude v danou hodinu k zastížení. Na sociálních sítích pak můžete porovnat, jestli je vlastně na té adrese, což může naznačovat určitou rizikovost jeho chování.

- Máte možnost testovat i mimo časové okno, které sportovec uvádí?

Ano, to právě souvisí s tím, že je doping o krok napřed. Do metod, jak doping odhalovat, se musí dostat určitá nahodilost a neočekávanost. Když nám sportovec řekne, kde následující tři měsíce bude a v kolik hodin bude k zastížení, tak samozřejmě očekává, že v těchto časech bude pravděpodobně testován, a proto se vymýšlí metody, aby zakázané látky v tom čase v těle nebyly. My na to reagujeme tak, že se připojíme a umožňujeme antidopingu testovat sportovce kdykoliv a kdekoliv, aby tam byla nahodilost.

- S nahodilostí kontrol souvisí i noční testování cyklistů během letošní Tour de France. Dvojnásobný vítěz závodu Jonas Vingegaard však poté, co byl uprostřed noci testován, v následující etapě upadl a musel ze závodu odstoupit. Byla noční kontrola nutná?

Jak jsem říkal - doping je o krok před námi a přišlo se na to, že v cyklistice se používá EPO. Zatímco dříve se používalo ve velké míře, tak dnes se používá velmi sofistikovaně a v mikrodávkách.

Cyklisté, kteří jsou v registru, velmi často uvádí možnost testování v ranních hodinách, zhruba od šesti do osmi hodin. Nikdo nedává odpolední čas, protože jsou velmi často na tréninku. A oni vědí, že když budou mít kontrolu třeba v sedm hodin ráno, tak si ve večerních hodinách mohou dát mikrodávku EPO a ráno už v krvi nepůjde zjistit. A když si někdo tyto mikrodávky dává každý večer, tak potom vlastně dopuje systematicky, ale nejde to odhalit. Tak proto je potřeba testovat v noci. Samozřejmě příčina Vingegaardova pádu se těžko prokáže. My z toho také nemáme radost, že někoho v noci musíme budit.



• **Narazili jste už díky těmto nočním testům u cyklistů na nějaké pozitivní vzorky?**

Vím o tom, že se to děje, někde asi nějaký případ byl, kde se na to přišlo. Proto se to zavedlo do praxe. Ale já teď o žádném konkrétním nevím.

• **S jakými reakcemi se komisaři setkávají?**

Je to asi podobné jako v jiných činnostech, když děláte něco nepřijemného. Většina lidí je v pohodě, ale samozřejmě je určitá skupina těch, kteří jsou negativní. Většina ale chápe, že to je součást systému, a i když je to nějakým způsobem otravuje a obtěžuje, tak to trpí rádi, protože to vnímají jako součást práce. Někteří se k tomu staví dokonce tak, že to je pro ně pocta - když už jsem testovaný, tak jsem asi dobrý. Je ale potřeba být i sebekritický, protože někdy je i chování komisaře třeba až přespříliš agresivní nebo arogantní, což pak může vyvolat negativní reakci u sportovců. S tím se snažíme pracovat.

Komisař si musí zachovat profesionalitu, asertivitu, ale zároveň i vřidnost. Klade se na něj nárok vysoké míry schopnosti krizové komunikace, ale nesmí být naopak zase moc žoviální, aby si udržel profesionální odstup.

• **Aktuálně nejsledovanější kauzou je případ tenistky Markéty Vondroušové, která odmítla dopingovou kontrolu a dostala čtyřletý trest. Jak celý případ vnímáte vy?**

Vnímám tu kauzu zejména jako hrozně nešťastnou v tom, že jde o velmi úspěšnou českou sportovkyni. Je to škoda, rozhodně to nebereme jako úspěch našeho antidopingového systému, radost z toho nemáme. Na druhou stranu obhajujeme pravidla a vysvětlujeme, proč je tak velký trest za odmítnutí kontroly. Myslím si, že sportovec na tak vysoké úrovni by měl automaticky strpět vyšší nároky a být ochoten snést vyšší počty testů. Prostě to s sebou úspěch nese. My jako zástupci antidopingu nejsme nepřítel, tím je doping. My jsme tady proto, abychom sport chránili, a bez možnosti vstoupit do soukromí sportovce to dělat nemůžeme. Markéta Vondroušová argumentovala, že měla nějaké zdravotní problémy, které způsobily její reakci. Nejsem lékař, takže k jejímu stavu se nechci vyjadřovat, ale související okolnosti moc nenavědčují tomu, že by to tak bylo. Bezprostředně poté, co ji komisařka kontaktovala, šla Vondroušová stejně ven. Podle toho, co tvrdila, by přitom její reakce měla být jiná. Jestliže bezprostředně poté volala agentovi, který ji okamžitě nenavedl k tomu, aby komisařku okamžitě pustila dovnitř, tak si říkám, že je teda něco špatné.

• **Čtyřletý trest je za vás adekvátní?**

On ten čtyřletý trest platí pro všechny. Moc se to neví, ale ve stejném období dával Český Antidoping sportovci trest za odmítnutí také ve výši čtyř let. To tedy není nějaká výjimka, za odmítnutí jsou čtyři roky a Markéta Vondroušová to měla vědět. V některých sportech je odmítnutí kontroly poměrně časté, třeba v kulturistice. Je to specifický svět, protože oni nechtějí být testováni, nechtějí přiznat, jaké látky v sobě mají, protože by to mohlo být v jejich komunitě ponižující. Takže radši odmítnou a dostanou stejně čtyři roky, jako kdyby byli testováni a prokázalo se jim, že v sobě mají anabolické steroidy.

*Autor: Jan Prokeš -
Hospodářské noviny, 20. října*

Asociace psychologů sportu radí: Odolné dítě smí plakat. Jak sport a pohyb pomáhají budovat psychickou odolnost

„Ten nic nevydrží.“ „Dřív jsme byli tvrdší.“ „Hlavně nebreč.“ Podobné věty zaznívají na mnoha sportovištích. Pojem psychická odolnost (resilience) se dnes slyší často, ale ne vždy správně. Co odolnost u dětí skutečně znamená, jak ji ovlivňuje věk a sportovní prostředí a co pro ni mohou udělat trenéři a rodiče v běžném tréninku?

Odolnost není „nic necítit“

Psychologie dnes chápe odolnost jako proces příznivé adaptace - tedy jak se dítě vyrovnává se zátěží, zda se po ní dokáže zotavit a dál se rozvíjet. Nejde o neměnnou vlastnost, kterou dítě buď má, nebo nemá. Odolnost vzniká ze souhry dítěte, jeho vztahů a prostředí, ve kterém vyrůstá: rodiny, školy, kamarádů i sportovního oddílu (Masten, 2014; Masten et al., 2021). Uznávaná badatelka Ann Masten ji proto nazývá „obyčejnou magii“ (*ordinary magic*): nestojí na výjimečném talentu, ale na běžných věcech - na pečujícím dospělém, na zkušenosti, že něco zvládnou, a na prostředí s jasnými pravidly (Masten, 2001).

Ve sportu se odolnost často zaměřuje se sportovní houževnatostí (*mental toughness*), tedy s vytrvalostí a odhodláním jít za cílem. Obojí spolu souvisí, ale není to totéž. Odolnost popisuje hlavně to, jak se člověk přizpůsobí, když se něco pokazí (Gupta & McCarthy, 2022). A především - odolnost se nepozná podle toho, zda dítě dává najevo emoce. Dítě, které po prohraném zápase pláče, nemusí být méně odolné než to, které „nehne brvou“. Podstatné je, co následuje: zda se dokáže uklidnit, najít další krok a říct si o pomoc. Snaha emoce dlouhodobě potlačovat nebo se jim vyhýbat bývá spojena spíše s většími psychickými obtížemi než s ochranou (Compas et al., 2017).

Klíčová myšlenka: Emoce může přijít. Odolné dítě s ní umí - s pomocí dospělého a postupně stále samostatněji - dál pracovat. Pokud za odolnost chválíme hlavně to, že dítě „nebrečí“, učíme ho emoce skrývat, ne zvládat.

APs ASOCIACE PSYCHOLOGŮ
SPORTU ČR
WWW.APSCR.INFO

Jsou dnešní děti méně odolné?

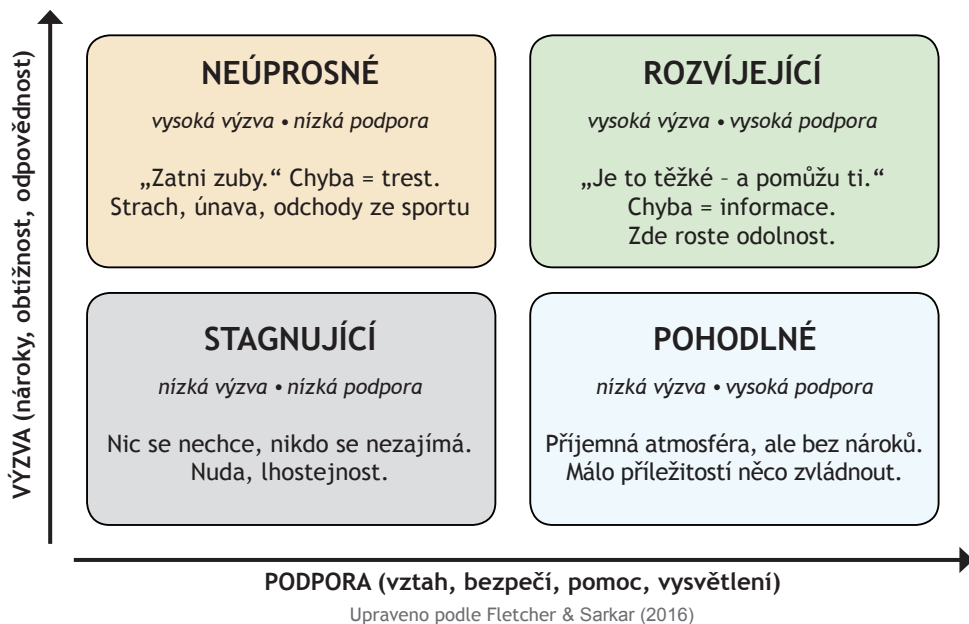
Česká data opravdu ukazují vysokou zátěž. V národním monitoringu vykazovalo přibližně 40 % devětááků známky střední až těžké deprese a 30 % známky úzkosti (NUDZ, 2023). Podle studie HBSC vzrostl stres ze školních povinností u třináctiletých dívek mezi lety 2018 a 2022 ze 42 % na 62 % (HBSC ČR, 2024). Je ale třeba číst je správně: jde o screeningové dotazníky, nikoli o diagnózy, a měří psychické obtíže, nikoli samotnou odolnost. Spolehlivá data, která by dovolila říct, že dnešní děti jsou „slabší“ než předchozí generace, nemáme. Víme však, že čelí jiné kombinaci nároků - škola, výkon, vzhled i život v digitálním prostředí - a že trenér je jedním z dospělých, kteří mohou být jejich oporou.



Sport jako tréninkové hřiště - ale záleží na podmínkách

Sport dětem nabízí to, co odolnost potřebuje: opakované, zvládnutelné výzvy, chyby bez velkých následků, týmovou oporu a vztah s dospělým mimo rodinu. Přehled 30 studií

Jaké prostředí v oddíle vytváříme



Obr. 1: Čtyři typy tréninkového prostředí podle míry výzvy a podpory

spojuje sportování dětí s vyšší sebeúctou, lepšími sociálními vztahy a nižším výskytem depresivních příznaků (Eime et al., 2013). Mezinárodní olympijský výbor však zároveň varuje před nepřiměřenými očekáváními, nadměrnou zátěží a nedostačnou regenerací (Bergeron et al., 2015). Sport tedy odolnost automaticky nebuduje - buduje ji prostředí, ve kterém se odehrává.

Užitečně to vystihuje model výzvy a podpory (Fletcher & Sarkar, 2016). Výzva znamená nároky, odpovědnost a rozvojovou zpětnou vazbu; podpora znamená vztah, bezpečí a pomoc. Odolnost nejlépe roste tam, kde jsou vysoko obě současně.

Tip do praxe: Na konci týdne si položte dvě otázky: Měly děti dnes příležitost zkusit něco, co ještě úplně neumí? A věděly, na koho se obrátit, když se to nepovedlo? Pokud odpovídáte „ano“ i „ano“, jste v rozvíjícím prostředí.

Co může trenér dělat v každém tréninku

Nejde o speciální „cvičení na psychiku“. Odolnost se buduje v drobnostech, které se v tréninku odehrávají tak jako tak:

- **Předvídatelnost.** Na začátku řekněte, co děti čeká, co bude těžké a jak lze požádat o úpravu. Málo jasných pravidel platí stejně pro nováčka i pro nejlepšího hráče.
- **Chyba jako informace.** Popište, co jste viděli, a nabídněte jeden další krok: „Po ztrátě ses vrátil do obrany. Teď zkus hlídat i hráče za sebou.“ Hodnoťte výkon, ne člověka.
- **Rutina pro „reset“ po chybě.** Naučte děti krátký rituál - výdech, klíčové slovo, gesto - který jim pomůže vrátit se do hry. Nejprve ho nacvičte v klidu, teprve pak pod tlakem.
- **Dávkováná obtížnost.** Měňte vždy jen jeden nárok: tempo, vzdálenost, počet soupeřů



nebo publikum. Úkol má být „na hraně“ možností dítěte - ani příliš snadný, ani dlouhodobě nedosažitelný.

- **Skutečná volba.** Nabídněte dvě možnosti v bezpečných hranicích: „Chceš začít s kratší vzdáleností, nebo nejdřív bez obránce?“ Podpora samostatnosti (*autonomy support*) a vysvětlování smyslu cvičení posilují vnitřní motivaci (Mageau & Valletard, 2003).
- **Prostor pro zotavení.** Přetížení bez regenerace odolnost nebuduje, ale vyčerpává. Všimněte si i toho, s čím dítě přichází ze školy a jak spí.

Tip do praxe: Při závěrečném protažení se zeptejte: „Co ti dnes pomohlo?“, „Co příště zkusíš jinak?“ a „Co potřebuješ ode mě?“ Zabere to pár minut a děti se učí přemýšlet o tom, co mohou samy ovlivnit.

Každý věk potřebuje něco jiného

Principy zůstávají stejné, mění se jejich forma. Kalendářní věk je jen orientační - rozhoduje výpěstlost a zkušenost konkrétního dítěte. Zvlášť citlivé je období mezi 5. a 7. třídou, kdy podle dat HBSC prudce stoupá vnímaný stres ze školy (HBSC ČR, 2024).

Věk	Na co se zaměřit	Příklad z tréninku
6-8 let	Hra a radost z pohybu, krátké pokyny, pojmenování emocí, dospělý pomáhá se zklidněním.	„Mrzí tě to. Zkusíme jednu přihrávku spolu.“ Žádné dlouhé rozbory před skupinou.
9-11 let	Jednoduchý plán pro chybu, výběr ze dvou možností, konkrétní dosažitelný cíl.	„Když se spletu, vrátím se na místo a podívám se po spoluhráči.“
12-14 let	Soukromí, vztahy v týmu, citlivost k tělesným změnám a ke srovnávání.	Citlivou zpětnou vazbu dávejte stranou, ne před týmem. Nesrovnávejte těla ani tempo dospívání.
15-18 let	Společné plánování zátěže, rozhodování, práce s výběrem, zraněním a identitou mimo sport.	„Jak poznáme, že plán funguje i vedle školy?“ Výkon nesmí být jediným zdrojem hodnoty.

Různé sporty, různé výzvy

- **Rekreační sport:** pocit přijetí a obava z trapnosti. Oceňujte učení a spolupráci, nabízejte více cest ke zvládnutí úkolu.
- **Soutěžní a talentová dráha:** sestava, nominace, souběh školy a tréninků. Vysvětlujte kritéria výběru předem a mějte plán i pro neúspěšnou nominaci. Výborný výkon nevyklučuje psychické obtíže.
- **Týmové sporty:** vina za výsledek a vylučování. Učte i spoluhráče, jak reagovat na chybu druhého.

- **Individuální sporty:** osamělost a neustálé srovnávání časů či bodů. Vytvářejte sounáležitost tréninkové skupiny.
- **Estetické a váhové sporty:** komentáře o těle. Mluvte o funkci a dovednosti, otázky hmotnosti a výživy řešte individuálně s odborníky.
- **Kontaktní a rizikové sporty:** odvaha se nesmí zaměňovat s ignorováním bolesti. Psychická výzva a zdravotní riziko jsou dvě různé věci.

Výzva, přetížení, nebo ohrožení?

Jednoduchý semafor

Ne každá těžká situace je příležitostí k růstu. Pomoci může jednoduché rozlišení:

Situace	Jak ji poznám	Co udělám
Zelená: výzva	Napětí je zvládnutelné s podporou, dítě rozumí smyslu a po zátěži se zotavuje.	Nechám zkusit, dám informaci, opakuji, postupně přidám nárok.
Oranžová: přetížení	Opakovaně se zhoršuje spánek, radost z pohybu, docházka či soustředění; běžná podpora nepomáhá.	Upravím zátěž, zjistím, co se děje i mimo sport, domluví se s rodiči na další podpoře.
Červená: ohrožení	Ponižování, šikana, nátlak, ubližování, přehlížení bolesti či zranění.	Situaci zastavím, dítě chráním a obrátím se na odpovědnou osobu v klubu či odborníka.

Zesměšňování, trestné vyčerpávání nebo tlak na výkon přes bolest nejsou „škola odolnosti“. Ochrana dětí před násilím je odpovědností celého sportovního prostředí, nikoli psychické zdatnosti dítěte (Tuakli-Wosornu et al., 2024). Při bezprostředním ohrožení volejte 112; děti



a mladí do 26 let mohou nonstop a zdarma využít Linku bezpečí 116 111.

A co rodiče?

Rodič je pro dítě nejdůležitějším zdrojem opory. Po zápase pomáhá spíš otázka „Jak sis to užil?“ než okamžitý rozbor chyb v autě cestou domů. Užitečné je rozlišovat, co dítě zvládne samo, kdy potřebuje nápovědu a kdy má zasáhnout dospělý - zbytečné odstraňování všech překážek i nechávání dítěte bez pomoci odolnost oslabují. Když trenér a rodiče sdílejí stejná pravidla a mluví spolu dřív, než nastane problém, dítě získává předvídatelné prostředí (více o partnerství s rodiči ve Zpravodaji ČUS 7/2026).

Co si z toho odnést

Odolnost neznamená nic necítit, ale umět s tím, co cítím, dál pracovat. Nevzniká jedním motivačním proslovem, ale každodenním klimatem: přiměřenými výzvami, chybou bez ponižení, skutečnou volbou, prostorem pro zotavení a dospělým, na kterého se dá obrátit. Cílem není vychovat dítě, které vydrží úplně všechno. Cílem je dítě, které ví, že těžké chvíle se dají zvládnout - a že na ně nemusí být samo.

Dobrý trenér děti zatěžuje. Skvělý trenér je u toho podří.

Autor: Mgr. Jana Harvanová, Ph.D.,
členka Asociace psychologů sportu ČR
Foto: ČUS Sportuj s námi

deník.cz

fandí
sportu...

**informace,
které jsou vám
nejblíž**