

ZPRAVODAJ

ČESKÉ UNIE SPORTU | 3/2026



SPORTUJ S NÁMI

**NSA mění
strategii pro
stavbu sportovní
infrastruktury**

**V ČUS
pokračoval
v přípravě 44. valné
hromady**

**Ministr
Boris Štátný
speciálně pro
Zpravodaj ČUS**

WWW.CUSCZ.CZ

OBSAH

- 3** Březenový Výkonný výbor ČUS: Ve znamení sportovní diplomacie a přípravy 44. valné hromady
- 4** Poslanci schválili rozpočet na sport ve výši 8,24 miliardy korun
- 5** Národní sportovní agentura zásadně mění strategii dotací pro stavbu sportovní infrastruktury
- 6** Státní investice do velkých sportovišť čekají změny. Jak se dotknou revitalizace Sportovního centra Nymburk?
- 7** Aktuality z agendy ministra sportu, prevence a zdraví
- 8** Hospodářské noviny: „Peníze pro sport? Nebudou rozhodovat jen medaile, ale i počet členů, plánuje šéf NSA“
- 11** Regionální ankety Nejúspěšnější sportovec roku oceňují i děkují
- 12** Březenové akce projektu ČUS Sportuj s námi ve fotografiích
- 13** Dubnová nabídka: 48 akcí
- 14** Ladislav Kreisel: Nejdůležitější je přímý kontakt s lidmi z klubů
- 16** Asociace psychologů sportu radí: Výkon začíná v hlavě - síla vizualizace a vnitřní řeči
- 18** Český Antidoping: Kosmetické přípravky a problém dopingu
- 19** Podpora českého basketbalu bez hejtů a faulů
- 20** Díky, trenéře vstupuje do druhé dekády. ČUS projekt podporuje od jeho začátku

Foto na titulní straně: *Na halovém mistrovství světa v atletice v Toruni zazářila dvacetiletá česká čtvrtkařka Lurdes Gloria Manuel, která získala v běhu na 400 metrů zlatou medaili! Po osmi letech ukončila české čekání na cenný kov z halových světových šampionátů.*
Foto: Ivana Roháčková

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: 30. března 2026. Za správnost a věcný obsah textů ručí jednotliví autoři. Zkratky: Komunikační tým ČUS = KT ČUS. Použité fotografie - archiv ČUS. ISSN 1212-1061

Břežnový Výkonný výbor ČUS: Ve znamení sportovní diplomacie a přípravy 44. valné hromady

Třetí zasedání Výkonného výboru České unie sportu v letošním roce se uskutečnilo 17. března v Praze na Strahově. Po vyslechnutí bloku aktuálních informací, týkajících se významných diplomatických jednání, které prezentovali předseda ČUS Jan Boháč společně s místopředsedy Markem Pakostou a Markem Hájkem, se jeho členové zaměřili především na přípravu červnové řádné Valné hromady ČUS. Schválili také předběžné zprávy o hospodaření a majetku organizace za rok 2025 a zabývali se předfinancováním územních pracovišť ČUS v krajích a okresech.

VV ČUS vzal na vědomí navýšení částky státního rozpočtu pro sport na rok 2026, která byla podle předpokladů a předběžně avizovaných dohod posílena o 800 milionů korun na 8,24 miliardy korun. „Pro sportovní prostředí je to dobrá zpráva, která může pomoci stabilizovat činnost klubů, trenérů i práci s dětmi a mládeží. Prospěje to určitě také sportovní infrastruktuře,“ uvedl Jan Boháč.

Ministr sportu navštíví Nymburk

Další informace se týkala jednání nejvyšších představitelů ČUS s předsedou Národní sportovní agentury Karlem Kovářem. „Ze strany ČUS jsme novému vedení agentury deklarovali podporu a připravenost k součinnosti. Debatovali jsme o prioritách NSA, roli územních pracovišť ČUS, zabývali se obnovou Národního sportovního centra Nymburk, ale také nastavením prioritizace a školního sportu. Pozitivně jsme vnímali záměr agentury v budoucnu maximálně zjednodušit administrativní požadavky dotačních programů,“ řekl Marek Pakosta.

Jan Boháč dále shrnul závěry setkání s předsedou podvýboru pro sport Poslanecké sněmovny parlamentu ČR Pavlem Outratou. To mimo jiné vyústilo v příslib, že jednání tohoto orgánu se bu-

dou moci účastnit i zástupci největších střešních sportovních spolků.

Předseda ČUS informoval o akcích v poslanecké sněmovně a senátu týkajících se sportu konaných koncem března a počátkem dubna, o aktivitách kanceláře ministra sportu, prevence a zdraví či nadcházejícím úvodním jednání nově ustavené Rady vlády pro sport, prevenci a zdraví. Jan Boháč obeznámil členy výkonného výboru s obsahem plánované návštěvy ministra sportu Borise Štátného v Národním sportovním centru Nymburk 1. dubna. Stane se tak za účasti předsedů Českého olympijského výboru, České obce sokolské a Českého paralympijského výboru podporujících obnovu tohoto centra.

Na VV ČUS vystoupil jako přizvaný host předseda Svazu lyžařů ČR David Trávníček se stanoviskem Svazu lyžařů ČR v souvislosti s aktivitami svazu a činností Sportovního areálu Harrachov.

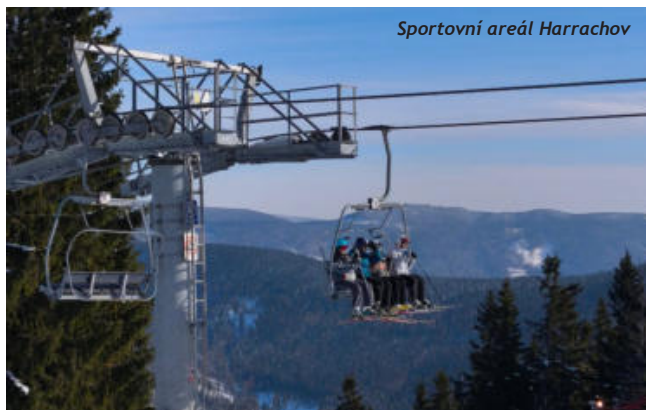
Pozitivní hospodářské výsledky

VV ČUS se dále věnoval přípravě 44. řádné Valné hromady ČUS a rozhodl o jejím svolání na předem plánovaný řádný termín 24. června do Sportovního centra v Nymburce a současně se seznámil s osnovou připravované Zprávy o činnosti VV ČUS od minulé valné hromady.

Finanční ředitel Pavel Benda předložil a komentoval první verzi Zprávy o hospodaření ČUS k 31. prosinci 2025. Jím prezentovaná podrobná data z ekonomické analýzy potvrdila pozitivní hospodářské výsledky. Také jím prezentovaná první verze Zprávy o majetku ČUS k 31. prosinci 2025 prokázala, že obchodní společnosti s majetkovou účastí ČUS jsou ekonomicky stabilní a zdravé.

VV ČUS projednal podklady pro jednání Valné hromady společnosti Lanovka Churáňov a pověřil zástupce ČUS k výkonu akcionářských práv na





Sportovní areál Harrachov

Valné hromadě společnosti Sportovní areál Harrachov.

Předfinancování územních pracovišť

Než dojde k administraci přidělené dotace Národní sportovní agentury pro zastřešující sportovní organizace, VV ČUS řešil finanční zabezpečení činnosti svých 89 územních pracovišť - Servisních center sportu. „Tato pracoviště jsou určena pro podporu administrativy sportovních klubů, regionálních sportovních

svazů a organizací sportu v regionech. VV ČUS rozhodl o jejich předfinancování uvolněním další zálohy v celkové výši 14,8 milionu korun. Každé krajské pracoviště ČUS obdrží zálohu ve výši 200 000 korun a okresní 150 000 korun,“ upřesnil místopředseda ČUS Marek Hájek.

V průběhu zasedání odsouhlasil výkonný výbor rovněž rámcový plán komunikace ČUS na letošní rok. Dále schválil úplatný převod opuštěného majetku o celkové výměře 70 m² na obec Polní Voděrády a zabýval se přípravou dispozic s majetkem v Praze-Břevnově a SC Nymburk pro rozhodování valné hromady.

VV ČUS vzal na vědomí proces výběrových řízení na krajské manažery ČUS v Plzni a Ústí nad Labem. Místopředseda Marek Pakosta informoval o připravovaných akcích Českého olympijského výboru - jednání předsedů olympijských svazů za účasti ministra sportu a Symposiu sportovní medicíny zaměřené na vrcholový sport v Dříteči.

Autor: KT ČUS, foto: ČUS

Poslanci schválili rozpočet na sport ve výši 8,24 miliardy korun

Do českého sportu přiteče více prostředků. Národní sportovní agentura letos rozdělí na dotacích zhruba 8,24 miliardy korun. Vyplývá to z návrhu státního rozpočtu, který 11. března schválila Poslanecká sněmovna ČR. Celkový rozpočet NSA je tak o 350 milionů korun vyšší než loni. Zákodárci pozměňovacím návrhem oproti původnímu návrhu přidali agentuře 800 milionů korun na rozvoj sportovní infrastruktury a podporu školního sportu.

Navýšení rozpočtu na sport ocenil také předseda České unie sportu Jan Boháč:

„Je velmi důležitým signálem, že stát začíná vnímat význam pohybu a sportu pro celou společnost. Jsem rád, že vláda, premiér a někteří opoziční poslanci ukázali, že sport je pro ně

skutečnou a systémovou prioritou. Pro sportovní prostředí je to pozitivní zpráva, která může pomoci stabilizovat činnost klubů, trenérů i práci s dětmi a mládeží. Prospěje to určitě i sportovní infrastruktuře.

Zároveň však věříme, že rok 2026 není cílová stanice, ale teprve začátek systematického posilování veřejné podpory sportu. Investice do pohybu totiž nejsou jen podporou sportovních výsledků - jsou především investicí do zdraví obyvatel, prevence civilizačních onemocnění a výchovy mladé generace. Pokud chceme, aby sport skutečně plnil tuto roli, je potřeba, aby se jeho podpora stala dlouhodobou prioritou státu. Aby trenéři a cvičitelé mohli vykonávat své poslání na plný výkon.“

Autor: KT ČUS

Národní sportovní agentura zásadně mění strategii dotací pro stavbu sportovní infrastruktury

Nové vedení Národní sportovní agentury ve spolupráci s ministrem pro sport, prevenci a zdraví Borisem Šťastným připravuje novou strategii podpory sportu. V současné době management dokončuje nastavení podmínek, které následně bude konzultovat s odbornou veřejností, kraji a sportovními svazy. „Nová strategie odstraní netransparentní, roztržitěnou, a především neefektivní podporu výstavby sportovní infrastruktury, a naopak nastaví jasná pravidla,“ uvedl nový předseda NSA Karel Kovář.

Součástí této strategie je i tzv. „Generel národních sportovních zařízení“, který vymezí rozsah a potřebnost velkých sportovních staveb v regionech, která budou splňovat kritéria pro přípravu vrcholových sportovců a pořádání mezinárodních soutěží. Na tomto generelu bude podle Karla Kováře spolupracovat NSA s úřadem ministra pro sport, prevenci a zdraví, které bude koordinovat jeho přípravu nejen se sportovními svazy, ale i hejtmány a starosty měst. Zároveň se změní i parametry podpory a bude určený i přesný časový horizont k dosažení cílového stavu.



Podle NSA by rekonstrukce sportovišť měla umožnit větší dostupnost sportu a pohybových aktivit v malých a středních sídlech.

Tato zásadní změna přístupu k podpoře výstavby sportovní infrastruktury se dotýká i letošního nastavení dotací. NSA se rozhodla, že výzvy budou upraveny s ohledem na avizované změny zrušit investiční výzvu Standardizovaná infrastruktura pro rok 2026.

„NSA podporovala v posledních letech výstavbu sportovní infrastruktury bez jakékoliv plánu.



**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**

Často se tak stalo, že se stát podílel na výstavbě několika podobných projektů bez toho, aniž by měl garanci jejich následného efektivního využití. Takový přístup není zodpovědný z pohledu správy veřejných zdrojů. A to vůbec už nemluvím o tom, že někteří lidé pak měli pocit, že o přidělení dotace rozhodovali jiné než racionální, důvody,“ říká ke změnám Boris Šťastný, ministr pro sport, prevenci a zdraví (Motoristé sobě).

NSA využije schválený rozpočet na ostatní tři vyhlášené výzvy, které pomohou již v roce 2026 vybudovat nebo zrekonstruovat více jak 200 sportovišť v celé ČR. Navíc podle předběžných odhadů se předpokládá, že nově vyjednaný rozpočet umožní udělit dotaci téměř všem úspěšným žadatelům (pozn. - hodnocení není dosud ukončeno).

K této zásadní změně přístupu se nové vedení NSA rozhodlo i s ohledem na několik předcházejících kontrolních zjištění, která upozorňují, že dotační programy, které jsou naplňovány dílčími výzvami, nemají vytvořenou indikátorovou soustavu, která by např. uváděla, zda budou odstraňovány regionální rozdíly, kolik sportovních zařízení této velikosti je v ČR potřeba (cílový stav) a pro které sporty, neboť tento typ sportovních zařízení musí splňovat soutěžní parametry pro soutěže nejvyšší úrovně.

„Je dobře, že NSA nastavila parametry tak, aby reflektovaly potřeby, které zasahují do všech krajů a uspokojí větší množství žadatelů. Zejména rekonstrukce sportovišť by měla umožnit větší dostupnost sportu a pohybových aktivit v malých a středních sídlech. V těchto lokalitách totiž výzkumy ukazují na vyšší pokles zdatnosti dětí a horší dostupnost sportu obecně, tedy tímto rozhodnutím můžeme spíše pomoci zvrátit tento nepříznivý trend.“ dodává ministr Boris Šťastný.

Zdroj: NSA, foto: ČUS Sportuj s námi

Státní investice do velkých sportovišť čekají změny. Jak se dotknou revitalizace Sportovního centra Nymburk?

Národní sportovní agentura představila 19. března rozsáhlou změnu v přístupu k financování sportovní infrastruktury. Nový model by měl podle ministra sportu, prevence a zdraví určit priority na osm až dvanáct let. Jeho součástí bude také vymezení rozsahu a potřebnosti velkých sportovních staveb. Změna se týká i letošních dotací, proto došlo současně ke zrušení aktuální investiční výzvy.

Jednat se bude také o investici do Národního sportovního centra v Nymburce. Předchozí vláda schválila na první etapu dotaci 800 milionů korun v letech 2026, 2027 a 2028. Dalších 150 milionů plánuje uhradit Česká unie sportu, která areál vlastní a provozuje. První ze tří etap měla být hotová v roce 2029. Podle projektu ČUS zde má vzniknout například novostavba krytých sdružených sportovišť pro atletiku a pátkové sporty, tréninkové centrum pro halové míčové sporty nebo nové metodické a ubytovací centrum.

Koncepci obnovy Národních sportovních center v roce 2023 schválila vláda Petra Fialy. Tehdejší materiál NSA počítal s tím, že stát do špičkových středisek pro různá sportovní odvětví v následujících deseti letech investuje až 6,4 miliardy korun. Jako první dostala dotaci Vysočina Arena v Novém Městě na Moravě, další na řadě měl být právě Nymburk.

V médiích už v této souvislosti zazněly informace, že plán na zásadní revitalizaci a modernizaci SC Nymburk by mohl být ohrožen. „U sportovního centra Nymburk považují za problematické, že vláda přislíbila dotaci na první ze tří etap projektu, aniž by bylo jasné, jaký bude konečný stav a celkové náklady na rekonstrukci. Stovky milionů, které byly plánovány v tomto období, tak nestačí. Domnívám se, že investice převyšují ty požadavky,“ prohlásil ministr pro sport, prevenci a zdraví Boris Šťastný.

Předseda ČUS: Ministra s připraveností obnovy střediska seznámíme

Bez moderního tréninkového centra pro přípravu státní reprezentace nemůže český elitní sport a parasport dlouhodobě konkurovat světu. K situa-

ci se vyjádřil také předseda České unie sportu Jan Boháč: „Projekt revitalizace Národního sportovního centra Nymburk připravuje ČUS intenzivně více jak deset let. Po garancích minulé vlády se rozjela investiční příprava naplno. Je pochopitelné, že nová vláda chce mít přehled o připravovaných významných investicích do sportovní infrastruktury po celém Česku. Záměr vytvořit generel národních sportovních zařízení je proto zcela legitimní a českému sportu prospěje. Obnova sportovního centra Nymburk by ale rozhodně neměla být smetena ze stolu.“



Sportovní centrum je téměř 70 let starý areál, který dnes využívá více než 30 sportovních svazů pro přípravu reprezentantů na vrcholné akce a talentované mládeže. Mládež ve věku 12 až 21 let představuje 44 % sportovců, kteří centrum využívají. Celé sportovní prostředí, včetně největších střešních organizací, tedy nejen členská základna České unie sportu, jednoznačně trvá na tom, že obnova Nymburka je pro sport klíčová. Česko na rozdíl od vyspělých zemí žádné konkurenceschopné středisko pro přípravu elitních sportovců nemá.

Přípravu vypsání dotační výzvy pro obnovu Nymburka minulá vláda nejprve sice schválila, ale následně přibrzdila odebráním připravených financí NSA v listopadu loňského roku. Jsem přesvědčen, a aktuální konzultace s ministrem sportu mi to potvrzuje, že jakmile se ministr detailně seznámí se současným stavem areálu i s připraveností investice v celé její šíři, tedy nejen připravené první etapy obnovy, ale i těch dalších, nebude nic bránit tomu, aby revitalizace střediska mohla co nejdříve začít. První etapa projektu obnovy je prakticky kompletně připravená.“

Autor: KT ČUS

Aktuality z agendy ministra sportu, prevence a zdraví

Boris Šťastný speciálně pro Zpravodaj České unie sportu

Vážení sportovní přátelé!

Jsem rád, že s vámi mohu komunikovat i prostřednictvím pravidelné rubriky v tomto magazínu. Budu sem pravidelně dávat všechny důležité informace z mého resortu, abyste měli přehled o tom, co se u nás děje a co se chystá.

Mnohokrát v životě se mi potvrdilo, že ověřené informace mají dnes obrovskou hodnotu. Na první pohled se může zdát, že v době internetu, sociálních sítí a nekonečných komunikačních kanálů je informací všude dost. Otázkou ale je, jak kvalitních. Falešné účty, dezinformace a množství pochybných zdrojů nás zásobují obsahem, ale často velmi sporné úrovně.

Tato rubrika proto bude stát na autenticitě, přímosti a pravdivosti, bez zbytečných okras. Jedním z důvodů, proč jsem přijal nabídku do ní přispívat, byla i představa, že od vás budu dostávat rychlou a upřímnou zpětnou vazbu. A právě o tu bych vás chtěl poprosit. Napište mi, kdykoli budete mít pocit, že něco dělám dobře, nebo naopak špatně. S týmem jsme spustili nový web ministrsportu.cz, kde se na mne a můj tým můžete s důvěrou obrátit.

Jedním z nejčastějších omylů politiků je, že uvěří ve svou neomylnost. Podobné chybě bych se rád vyhnul, a i proto jsem na konec dubna poprvé svolal nově ustavenou Radu vlády pro sport, prevenci a zdraví. Je v ní řada významných osobností a jejím hlavním úkolem je začít propojovat oblasti, které dosud fungovaly odděleně. Od nové rady si slibují, že propojíme odborníky a společně budeme posouvat témata a mezioborňní projekty, které doposud byly jen na papíře, směrem k ucelené a komplexní podpoře sportu, prevence a zdraví, transparentně, přehledně a předvídatelně.

Jsem přesvědčený, že pohyb a prevence musí být vnímány jako nedílná součást veřejných poli-



tik, od školství přes zdravotnictví až po ekonomiku. A právě nově ustanovená rada má ambici tuto spolupráci systematicky řídit a přinášet konkrétní výsledky. Ti, kteří mě znají, vám potvrdí, že patřím mezi lidi orientované především na výsledky.

I proto jsme začali pracovat na Generelu národních sportovních zařízení. Ten není jen komplexní revizí sportovní infrastruktury v Česku, ale především dokumentem, podle kterého budeme v budoucnu investovat do sportu. Už žádné „malé domů“, lobbying nebo protlačování staveb podle kamaráďsoftů. Chci, aby všechny investice měly jasnou logiku a smysl. Generel je velké téma, o kterém se bude v následujících týdnech hodně mluvit, a proto se mu příště budu věnovat podrobněji.

Zatím vám přeji hezké jaro a hlavně skvělý začátek období, kdy se sport z vnitřních sportovišť a hal přesouvá ven.

MUDr. Boris Šťastný, MBA, LL.M.

Hospodářské noviny: „Peníze pro sport? Nebudou rozhodovat jen medaile, ale i počet členů, plánuje šéf NSA“

Hospodářské noviny publikovaly 24. března rozhovor s předsedou Národní sportovní agentury, jenž byl do této funkce jmenován vládou letos koncem ledna. Vzhledem k jeho aktuálnosti přetiskujeme článek v plném obsahu.

x x x x x

Financování sportu měl Karel Kovář na starosti už v době, kdy působil jako náměstek na ministerstvu školství, nyní se této úlohy ujímá jako předseda Národní sportovní agentury (NSA). V jejím čele na konci ledna nahradil odvolaného Ondřeje Šebka. V rozhovoru pro HN Kovář popisuje, v jakém stavu aktuálně agentura je, proč nechce peníze rozdělovat jen podle medailových úspěchů a jak by chtěl využít evropské dotace na opravu sportovišť.

- Na dotacích by letos NSA měla do sportu rozdělit 8,2 miliardy korun...

Věříme, že to nakonec bude ještě víc a že se podaří zapojit nároky i v oblasti neinvestiční, kde jsou nároky klubů a svazů ještě z doby povodní. Celkem může jít o necelých 300 milionů.

V oblasti investic je pak částka ještě o trochu vyšší, protože tam jsou závazky ještě z doby covidu, takže předpokládám, že se nám nakonec podaří rozdělit více než deset miliard.

- Jaký budete mít vliv na to, kam tyto finance zamíří? V době, kdy jste do čela NSA nastoupil, byla už řada dotačních výzev pro letošek vypsaná.

Rekl bych, že minimální. Do dotačních řízení žádným způsobem nezasahují, je to plně v rukou dotačního oddělení a v souladu s vyhlášenými výzvami. Snažíme se pouze o to, abychom doplnili peníze tam, kde jsou žádosti vyšší než objem určených prostředků. To se týká třeba výzvy Můj klub, kde je převis poptávky asi o 12 procent. Zároveň chceme, aby většina menších investičních projektů a rekonstrukcí byla realizována. Takže jsme upřednostnili malé stavby

HOSPODÁŘSKÉ NOVINY

nad tou standardizovanou větší infrastrukturou, protože bychom jinak zklamali velké množství žadatelů, pokud bychom prostředky rozdělili třeba jen do čtyř výzev. U větších staveb se budeme snažit dotační výzvu upravit a obcím nebo spolkům, které dnes stavby připravují, dát do poloviny letošního roku jasně najevo, jak budeme dále pokračovat v jejich podpoře.

- Týká se to i velké investice do sportovního centra v Nymburce, kterou loni schválila vláda Petra Fialy. Projekt ale nyní ministr pro sport Boris Štátný z Motoristů pozastavil. Jak to s obří investicí bude dál?

S ministrem jedeme na začátku dubna do Nymburka a budeme zde celou věc projednávat se zástupci České unie sportu. Současná vláda se chce prostřednictvím pana ministra Štátného podívat na všechny dotační programy, které podléhají vládnímu usnesení, a případně je zachovat nebo upravit. Ohledně projektu v Nymburce tedy není rozhodnuto, je to odloženo, dokud se neseznámíme s informacemi o celém projektu, nejen o jeho první fázi, která už byla loni schválena.

- Jak by podle vás měly být tyto velké projekty financovány?

Velká sportovní zařízení musíme rozlišovat na dva typy. První jsou pro přípravu reprezentace nebo pro významné sportovní akce. Typicky je to velodrom, skokanské můstky nebo rychlobruslařský ovál. Tato sportoviště nikdy nebudou masově využívána a spíše než pro kraje je v zájmu státu, aby do nich investoval. Mezi tyto investice patří i Nymburk. Jiný přístup by pak měl být k bazénům, zimním stadionům nebo halám, které jsou významné pro daný kraj a město. Tam si myslím, že by do toho nemusel stát dotačně zasahovat tak výrazně, jako se to dělo dosud.



Na obojí peníze mít nebudeme. Některé stavby, jako třeba Nymburk, se bez státních dotací nikdy nemohou postavit, protože nejsou v zájmu ani regionu, ani města. Jsou v zájmu sportovních svazů, reprezentace a významných sportovních akcí na území.

- **V souvislosti s financováním tuzemských sportovišť se mluví také o zapojení evropských peněz. Teď se vyjednává o prioritách pro nové programové období a právě sportoviště by se tam podobně jako třeba v Polsku mohla také zařadit. Jak v tomto pokračují jednání s ostatními ministerstvy?**

Měl jsem už možnost se účastnit jednání o finančním rámci pro roky 2028 až 2035. Vláda loni v červenci schválila strategii, kde se sport neobjevil, ale je tam nové téma odolnosti. V současné době tedy pracujeme na tom, zda ten dokument doplnit, určitě ho ale nechceme zcela přepracovat. Jednáme s ministerstvem školství, obrany nebo ministerstvem pro místní rozvoj, zda do programů, které budou připravovány v jejich gesci, nedostaneme i oblast podpory sportu a pohybu, aby evropské prostředky ulevily státnímu rozpočtu. Zatím se mi zdá nereálné, abychom tam zahrnuli třeba národní sportovní centra, priority jsou nastaveny jinak. Takže pokud se podporovaná témata budou týkat odolnosti, obrany a zdraví obyvatel, tak si myslím, že se dotačních výzev budou moci účastnit třeba sportovní stavby. Jako agentura ale svůj vlastní dotační program s evropskými prostředky mít nebude. To už bylo definitivně rozhodnuto.

- **Kde by se tedy sportovní kluby o evropské dotace hlásily?**

Jednáme třeba o tom, zda některé věci, jako třeba snížení energetické náročnosti sportovních staveb, neplatit třeba z ministerstva životního prostředí. Díky tomu by tedy mohly probíhat rekonstrukce některých sportovišť. Akorát jsou samozřejmě závazné poměrně tvrdé ekologické normy nebo požadavky na snížení energie. Nemáme zatím data, kolik sportovišť a v jakém objemu prostředků by o podporu za takových podmínek usilovalo. A navíc, vzhledem k tomu, že prostředků není zas až tolik, tak se spíše předpokládá, že řada programů nebude řešena jenom dotacemi, ale třeba výhodnými úvěry.



Karel Kovář

- **Máte už představu, co změnit v dotačních programech pro příští rok?**

Čeká nás k tomu teprve jednání se sportovním prostředím, v současné době některé organizace předkládají připomínky a podněty k dotačním výzvám. Myslím si, že je nelze rozdělit pouze na peníze sportovním svazům a organizacím. Minimálně téma obrany, ochrany a odolnosti si zaslouží svoji pozornost a je skupina sportů, která ho může naplňovat. Stejně tak musíme rozdělit podporu do sportů, které mají potenciál mít vysokou členskou základnu, zapojit nejen děti, ale i dospělé či seniory. Může to být plavání, atletika nebo cyklistika. Na druhou stranu máme zkušenost nejen z poslední zimní olympiády, že největší úspěchy nám často přinášejí malá sportovní odvětví z hlediska členské základny. Třeba rychlobruslení nebo snowboarding. Tam jim musíme vytvořit co nejlepší podmínky v resortních sportovních centrech a nemusíme nutně požadovat, aby tyto sporty měly masovou základnu. Je to i o úvaze, a dostal jsem k tomu už nějaké podněty, jestli se nezamyslet nad úplně odlišnou podporou pro zimní sporty.



- **Předsedou Národní sportovní agentury jste se stal před dvěma měsíci. V jakém stavu je nyní agentura?**

V současné době uzavíráme výběrová řízení na dva ředitele - jak pro odbor dotací, tak pro řízení úřadu. Na konci prosince odešli všichni ředitelé, takže v současné době máme obsazeny jen pozice do úrovně vedoucích oddělení, a to ještě ne všechny. Takže se teď snažíme doplnit tým, a to i na jednotlivých odděleních, kde dochází k běžné fluktuaci. Žádné oddělení ale není paralyzováno nedostatkem zaměstnanců. Teď se spíš snažíme, aby agenda byla rovnoměrněji rozložena v roce a abychom nejen na oddělení dotačním, ale i na provozním, ekonomickém nebo právním věci vyřizovali v termínech, což bylo dříve dlouhodobě kritizováno. Jde třeba o to, abychom včas odpovídali na různé podněty ke kontrolám, dotazy či žádosti o dotace.

- **Ministr Štátný v prosinci po odvolání tehdejšího ředitele agentury Ondřeje Šebka mluvil o tom, že je v NSA potřeba udělat důkladný audit. Na co konkrétně byl zaměřen a v jakém je teď stavu?**

Máme teď nového interního auditora a dokončili jsme první audit, který směřoval na externí služby, ať se to týká marketingu, právních nebo IT služeb. V oblasti marketingu agentura žádné dodavatele neměla, z hlediska právních služeb má

vysoutěžené rámcové smlouvy, které čerpá podle potřeby, pokud řešíme například soudní spory. Osobně vidím problém v tom, že agentura nemá vlastní právní oddělení. Máme pouze dva právníky, což na rozsah agendy nestačí. Potřebujeme to posílit aspoň na čtyři osoby. Dále proběhne audit dotačních programů a výzev. Chceme, aby nám to ukázalo, jestli jednotlivé výzvy, jejich metodika a kontrolní zjištění jsou v souladu, nebo bude potřeba nějaká úprava. Pak jsou naplánovány audity v průběhu celého roku na provozní záležitosti agentury.

- **Váš předchůdce byl kritizován mimo jiné za své zahraniční cesty. Podle předsedy vlády a šéfa hnutí ANO Andreje Babiše si z agentury udělal cestovní kancelář. Jak budete cesty do ciziny řešit vy?**

Jsem rád, že vznikla pozice ministra sportu, prevence a zdraví, protože si myslím, že zahraniční politika nemůže být součástí Národní sportovní agentury. Mezinárodní pozice, ať už jde o zasedání v oblasti sportu v Evropské unii nebo bilaterálních smluv s jinými zeměmi, bude v gesci pana ministra. My samozřejmě budeme prostřednictvím svazů komunikovat s mezinárodními sportovními federacemi a někde mohou pana ministra zastupovat.

*Autor: Hospodářské noviny (Jan Prokeš)
Foto: Česká školní inspekce a Ivana Roháčková*

Regionální ankety Nejúspěšnější sportovec roku oceňují i děkují

Sport není jen o výsledcích. Je také o lidech, kteří za nimi stojí. Proto se v regionech každoročně konají slavnostní vyhlášení ankety Sportovec roku, které oceňují nejlepší sportovce, trenéry i osobnosti sportu okresu či kraje. Tato setkání mají velký význam. Propojují sportovce napříč disciplínami, připomínají práci trenérů a dobrovolníků a ukazují, kolik úsilí stojí za každým sportovním úspěchem. Pro Českou unii jsou tyto významné společenské události jednou z výborných možností, jak prezentovat sebe a své partnery.



Miroslav Lesák (uprostřed) se stal sportovní osobností Olomoucka - cenu mu předali předseda RS ČUS Olomouc Jaroslav Odstrčilík (vpravo) a zástupce ČUS Ladislav Malý.

V průběhu března se konalo na různých místech České republiky hned několik velice vydařených akcí. Na slavnostním galavečeru v Městském domě kultury v Karviné byly vyhlášeny výsledky ankety Sportovec Moravskoslezského kraje za rok 2025. Ocenění si převzali jednotlivci, sportovní kolektivy i osobnosti, které se významně zapaly do historie regionálního sportu. Hlavní cenu převzal výškař Jan Štefela, který získal bronzovou medaili na atletickém mistrovství světa. Do Síně slávy byl uveden bývalý fotbalový brankář Baníku Ostrava Luděk Mikloško.

Slavnostní večer připomněl, že region má silnou sportovní tradici a stále vychovává nové talenty, úspěšné doma i ve světě. „Sportovci propagují celou Českou republiku, a když jsou z Moravskoslezského kraje a z některých měst regionu, máme na co být opravdu hrdí,“ uvedl

NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ SPORTOVEC ROKU

hejtman Moravskoslezského kraje Jan Bělíca. Vyhlašovatelem ankety je Moravskoslezský kraj společně s Moravskoslezskou krajskou organizací České unie sportu a sportovním kolegiem Moravskoslezského kraje.

Jubileum v Olomouci

Jubilejní, 60. ročník ankety o Nejlepšího sportovce Olomoucka, kterou tradičně pořádá Statutární město Olomouc a Regionální sdružení České unie sportu, ovládli v hlavní kategorii evropská šampionka v judu Renata Zachová a fotbalisté olomoucké Sigmy. Cenu za mimořádný počín získal AK Olomouc za uspořádání World Para Athletics Grand Prix, závodu Diamantové ligy paraatletiky žen. Vítězové přebrali ceny v obřadní síni olomoucké radnice.



Hejtman Moravskoslezského kraje Jan Bělíca předává jednu z cen.

„Sportujete především kvůli radosti ze zdravého pohybu a touze být úspěšní, přesto bych ráda věřila, že současně vnímáte, že reprezentujete svůj klub, Českou republiku a také naše město. Věřte, že my vaše úspěchy vnímáme velice silně a jsme na ně pyšní,“ řekla primátorka Olomouce Miroslava Ferancová.

Foto: Nejúspěšnější sportovec roku

Březnové akce projektu ČUS Sportuj s námi ve fotografiích

Také v měsíci březnu zaslali organizátoři některých akcí v rámci projektu ČUS Sportuj s námi fotografickou připomínku.



Běhu na Boreč o délce 6,6 km ve Vchyníci na Litoměřicku se zúčastnilo 148 závodníků (98 mužů a 50 žen).



Přesně 465 mladých bojovníků se zúčastnilo letošního ročníku pražského poháru Kamiwaza Cupu v karate.

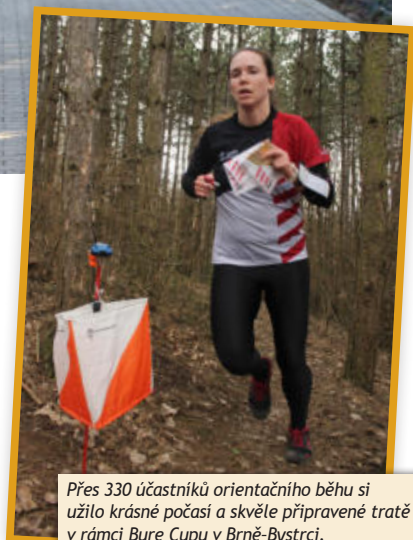


Předehrů k Ludgeřovické 15 obstaraly už tradičně dětské běhy.

Sportuj s námi |



Milevský pohár v moderní gymnastice byl pro mnohé aktérky prvním závodem sezony - nejúspěšnější z nich se seřadily na snímku.



Přes 330 účastníků orientačního běhu si užilo krásné počasí a skvěle připravené tratě v rámci Bure Cupu v Brně-Bystrci.

Dubnová nabídka: 48 akcí


 Sportuj
s námi


V dubnu už nabírá projekt ČUS Sportuj s námi výrazně vyšší tempo. Jeho kalendář obsahuje 48 akcí, které už se uskuteční v převážné části v jarní přírodě, nebo v halách.

Vybrané akce - duben 2026:

2. 4.	Benefiční běh pro Světlušku	atletika	Šlapanice
2. 4.	Velikonošní turnaj v šachu mládeže	šachy	Polička
5. 4.	Silniční běh Rožmítal – Březnice	atletika	Březnice
10. 4.	Objev svět pod vodou	potápění	České Budějovice
11. 4.	Tradiční japonský šerm	šerm	Havířov
11. 4.	Dačická 14	atletika	Dačice
12. 4.	Velká cena města Touškova	cyklistika	Touškov
12. 4.	Běh lipovou alejí	atletika	Nymburk
12. 4.	Pražský MTB pohár Motol	cyklistika	Praha 5
12. 4.	Běh Babiččiným údolím	atletika	Česká Skalice
18. 4.	Turnaj o vepřové speciality	volejbal	Čestice
25. 4.	Cikánské toulky	turistika	Ohnišov
25. 4.	12. Sudetské Tojárnkovo bloudění	rogaining	Moldava
25. 4.	Plánská 50	turistika	Planá
25. 4.	Rebelstyle Competition	švihadla	Černošice
26. 4.	Mezinárodní den tance	tanec	Most

Pozvánka na TOP akce

KOBEROVSKÉ ŠLÁPOTY - KOBEROVY, 18. DUBNA:

Turistický pochod je určen pro širokou veřejnost včetně rodin s dětmi. Start je od 8 h v KD Koberovy, cíl na stejném místě do 16 h. Účastníci si mohou vybrat z různých délek tras v rozmezí 8 až 25 km, které vedou malebnou krajinou Českého ráje. Každý, kdo úspěšně dokončí pochod, obdrží účastnický diplom, děti drobnou hračku a sladkost. Na trasách, startu i v cíli je pro účastníky zajištěno občerstvení.

PYŠELSKÝ KOPEČEK - PYŠELY, 18. DUBNA:

Trailový běh vypsáný na tratích 6 km, 11,5 km, 21 km, 53 km a 106 km. Závod v canicrossu se uskuteční na tratích 6 km, 11,5 km a 21 km. Závod je určen pro širokou veřejnost. Pro děti do 13 let jsou k dispozici tratě 100 m, 800 m a 1600 m. Je v připraven také bohatý program včetně muziky, tomboly a dobrého občerstvení. Přihlášky a další podrobnosti o tratích na webu www.pyseleskykopecek.cz.

Více informací: www.cus-sportujsnami.cz

Ladislav Kreisel: Nejdůležitější je přímý kontakt s lidmi z klubů

Redaktor Moravskoslezského deníku Jan Šimek publikoval 13. dubna rozhovor s dlouholetým funkcionářem České unie sportu Ladislavem Kreiselem, jenž je neodmyslitelně spjat zejména s činností v mnoha pozicích Regionálního sdružení ČUS v Opavě. Současně je také předsedou Kontrolní a revizní komise ČUS. Jeho inspirativní zповěď, kterou přetiskujeme, je nepochybně motivací pro mnohé z jeho kolegů či následovníků.

X X X X X

- Řadu let stojíte v čele pracoviště Servisního centra sportu ČUS a Regionálního sdružení České unie sportu v Opavě. Můžete krátce představit vaši pracovní náplň?

Vedoucí pracoviště se především věnuje zpracování žádostí a vyúčtování dotací a grantů, napomáhá sportovním svazům při organizaci soutěží a pomáhá klubům v legislativě od založení spolku přes úpravy stanov až po další administrativní kroky. Druhým pilířem RS ČUS je náš ekonomický úsek jedna ekonomka a tři účetní zpracovávají účetnictví celkem pro 115 subjektů.

- Přibližme si proces, kdy zájemce hodlá založit úplně nový sportovní klub. S čím mu dokážete pomoci?

Zájemci, kteří si chtějí založit klub, většinou dorazí k nám na pracoviště Servisního centra sportu (SCS), kde jim pomůžeme s nutnou administrativou. Projednám s nimi rozsah jejich činnosti a zaměření, provedu návrh stanov a připravím veškeré podklady pro ustavující členskou schůzi. Po ní následně zpracuji všechny materiály a ty se odešlou na krajský soud k registraci nového spolku.

- Probrali jsme proces založení nového klubu. Jaký servis poskytujete aktuálním členským klubům?

Velký rozsah činnosti pracoviště Servisního centra sportu ČUS představuje zpracování žádostí a vyúčtování dotací i příspěvků z rozpočtu státu prostřednictvím Národní sportovní agentury (NSA), kraje, měst a obcí. Mohu zmínit, že pro rok



2026 pracoviště kompletně zpracovalo 27 žádostí programu NSA Můj klub a dalším poskytlo částečnou pomoc, za rok 2025 pak kompletně zpracovalo 45 vyúčtování. Pro všechny spolky, jejichž členové se účastní soutěží, pracoviště zpracovalo celkem 183 žádostí o příspěvek z dotace Moravskoslezského kraje, což byla téměř třetina všech podaných žádostí z celého kraje. RS ČUS úzce spolupracuje také se statutárním městem Opava. Zároveň je administrátorem příspěvků z dotace Moravskoslezského kraje, kdy pro 105 TJ podalo žádosti a plně administrovalo tyto dotace v rozsahu téměř 15 milionů korun. V souvislosti s oběma dotacemi od Moravskoslezského kraje i statutárního města Opava byli naši dva pracovníci, Marek Hájek a já, přímo u vývoje dotačního systému, který byl pro město a kraj vytvořen s naší partnerskou společností eSports.cz.

▪ **Pojďme zpátky ke sportu. Co v současné době sportovní kluby nejvíce trápí?**

Finance, a to především ty od státu. Je třeba říct, že klubům v našem kraji výrazně pomáhají prostředky z programu Moravskoslezského kraje. Fungování klubů v obcích a městech zachraňují svými financemi přímo obce, přesto peníze pořád chybí. Stále máme nedostatek trenérů. Navíc pozorujeme problém s vyšším věkem funkcionářů. Mladí lidé se do této práce moc nehrnou, protože byrokracie, kterou stát pro spolky nastavil, je pro ně neúnosná. Musím říct, že kdybychom klubům nepomáhali, o dotace ani nebudou žádat! Kolikrát slýchám: „Láďo, kdybys nám tu dotaci neudělal, my o ni ani nepožádáme, protože na to nemáme čas.“ Lidé v klubech jsou vůbec rádi, že se starají o vlastní sportovní činnost trénování a účast v soutěžích a že pečují o svá sportoviště, která jsou v mnoha případech zastaralá. Mnohdy by byly vhodné rekonstrukce většího rozsahu, kluby ale ve spolupráci s obcemi a městy stíhají jen to nejdůležitější. Také záleží na tom, jací lidé sedí na radnici a jaký mají ke sportu vztah.

▪ **Na podzim před dvěma lety se regionem přehnal ničivá povodeň. Jak jsou na tom sportoviště v regionu?**

Kluby se stále potýkají s následky povodní. Ale opět: je velký rozdíl v tom, zda byl poškozen majetek města či obce, kdy s obnovou pomohly municipality, nebo zda byl majetek ve vlastnictví spolků. Tím se města většinou nezabývala a vše zůstalo pouze na klubech. U nás mají největší problém opavští kanoisté s poničeným kanálem, ale ani nám zde v sídle regionálního sdružení se dosud nepodařilo zrekonstruovat zaplavené sklepní prostory, které sloužily jako šatny a sociální zázemí sportovním klubům. I když vláda schválila finanční prostředky na obnovu pro zasažené kluby, peníze na Národní sportovní agenturu zatím nedorazily. Kluby i my stále čekáme. V loňském roce jsme na opravy vyčerpali veškeré dostupné zdroje, které jsme měli.

▪ **Pomohl by k lepšímu financování klubů vznik samostatného ministerstva pro sport?**

Ministerstvo sportu zatím není. Česká unie sportu byla a je hlavním tahounem, kdo žádá, aby toto ministerstvo vzniklo. ČUS byla u toho, když se podařilo vytvořit Národní spor-

ovní agenturu. Z ní jsme se nyní alespoň dostali k ministru sportu, stále ovšem platí, že bychom chtěli přímo samostatné ministerstvo, tak jako je to v některých okolních státech. Už post ministra vnímáme jako velký posun, protože při jednání vlády se může ozvat, když se projednává rozpočet a podobně. U Národní sportovní agentury byl její předseda přizván na vládu maximálně jednou za čtvrtletí, což bylo zkrátka málo. Přitom sport je nesmírně důležitý. Řada výzkumů dokazuje, že aktivní sportování napomáhá zdraví.

▪ **V pátek 13. března se konal ve Slezském divadle tradiční galavečer u příležitosti vyhlášení ankety Nejúspěšnější sportovec okresu Opava. Je pro vás vyhlášení ankety srdeční záležitostí?**

Určitě, je to srdcovka. Už delší dobu říkám, že to v mém věku dělám naposledy, byť tady chci ještě chvilku vydržet. (usmívá se) Jak říká jeden můj kamarád: „Jak chlap přestane pracovat, zblbne.“ (směje se) A tak se snažím. Alespoň do konce funkčního období to chci dotáhnout a pak prý můžu jít do důchodu - tak to říká předseda našeho sdružení Petr Kašný.

▪ **Váš případný nástupce to asi nebude mít jednoduché, že?**

Když sem na pracoviště někdo přijde, musím s ním nějakou dobu být. Nechci, aby do toho dotyčný spadl po hlavě. Pracovník, který mě nahradí, by tu před výměnou měl být alespoň půl roku, aby se naučil, jak to chodí s podáváním žádostí, vyúčtováním dotací a podobně. Zkrátka aby se seznámil se zdejším chodem a především poznal funkcionáře našich klubů. Hlavně si musí uvědomit, že jsme tady pro lidi. S dobrovolnými funkcionáři musíme komunikovat a setkávat se s nimi. Ať už tady, či za nimi například dojet na valnou hromadu. Zjistit, co je trápí a co potřebují. Přímý kontakt s lidmi je v naší práci ze všeho nejdůležitější. Ano, dneska jsou k máni moderní metody, leccos se dá poslat přes datovou schránku, ale v ten moment ztrácíte spojení s klubem. Kluby nám posílají žádosti a materiály k vyúčtování, ale stejně se pak často stává, že něco nesplňuje veškeré náležitosti. Proto je lepší, když se zástupce klubu zastaví u nás, probereme, co je potřeba, a upozorníme jej na to, co má dodat.

Autor: Moravskoslezský deník (Jan Šimek)

Foto: archiv

Asociace psychologů sportu radí: Výkon začíná v hlavě – síla vizualizace a vnitřní řeči

Mentální příprava je dnes považována za důležitou součást sportovního výkonu. Vedle fyzického a technického tréninku se stále více pozornosti věnuje také psychologickým faktorům, které ovlivňují koncentraci, zvládnání tlaku a stabilitu výkonu. Mezi nejlépe výzkumně podložené psychologické techniky ve sportu patří vizualizace a práce s vnitřní řečí.

Vizualizace jako forma mentálního tréninku

Vizualizace představuje záměrné vědomé vytváření mentálních představ pohybu, situace nebo průběhu výkonu bez jeho fyzického provedení. Nejde pouze o pasivní představování, ale o aktivní mentální práci, která by měla zahrnovat více smyslových vjemů - obraz, zvuky prostředí, tělesné pocity i emoční prožívání.

Je dokázáno, že při dobře provedené vizualizaci dochází k aktivaci podobných mozkových struktur jako při skutečném pohybu. Mentální nácvik v představě tak může podporovat osvojování pohybových vzorců, zvyšovat jistotu v provedení a připravovat sportovce na různé varianty soutěžního průběhu. Vizualizace však nenahrazuje fyzický trénink, ale doplňuje ho. Pokud se stane pravidelnou součástí přípravy, může přispívat k vyšší míře sebedůvěry, koncentrace, psychické připravenosti, motivaci a odhodlanosti.

V praxi se vizualizace využívá zejména:

- při zdokonalování a nácviku techniky,
- po výkonu k upevnění správných pohybových vzorců,
- při přípravě na soutěžní situace,
- při regulaci nervozity a strachu,
- během rekonvalescence a návratu k výkonu po zranění.

Sportovec si může v představě přehrát situace, které jsou náročné nebo do určité míry předvídatelné, a vytvořit si tak strategie reakcí ještě před tím, než skutečně nastanou.



Principy efektivní vizualizace

Účinnost vizualizace závisí na několika základních principech. Mentální představa by měla být co nejkonkrétnější a realistická, ideálně s využitím více smyslových vjemů. Může být nápomocná také perspektiva první osoby, kdy sportovec situaci prožívá ze svého pohledu, nikoli pouze jako pozorovatel. Tempo vizualizace by mělo odpovídat reálnému průběhu výkonu.

Tyto principy shrnuje i často zmiňovaný model PETTLEP, který dále zdůrazňuje také význam zapojení tělesných pocitů, autentického tempa, aktuální fáze učení, emocí i perspektivy. Čím více se mentální představa podobá skutečnému provedení, tím větší je pravděpodobnost jejího přenosu do praxe.

V rámci tréninku to může vypadat následovně: trenér atletiky při nácviku skoku do dálky vyze svěřence, aby si představil optimální rozběh, aby do představ zahrнул tempo, rytmus, pocit vysokých kolien atd. Ostatně i v rámci televizních přenosů můžeme vidět, jak např. skokani do výšky před svým pokusem vizualizují svůj rozběh a následný přeskok (představu doprovázejí mírnými pohyby).

Vizualizace soutěžních scénářů: Trenér vyze sportovce, ať si v dostatečném časovém odstupu před závodem představí několik variant výkonu - ideální průběh, průměrný výkon i vlastní požadovanou reakci na situaci, kdy se nedaří podle očekávání. V prvním scénáři si představuje plynulý a jistý výkon spojený s pozitivními emocemi. Ve druhém sleduje, jak reaguje na drobné chyby či kolísání výkonu a jak se vrací k dalšímu pokusu. Třetí scénář zahrnuje náročnější průběh s chybami nebo tlakem, přičemž sportovec zároveň trénuje správné reakce, například zpomalení,

kontrolu dechu a návrat k jednoduchému plánu či rutinními postupu.

Tento postup nepředstavuje negativní myšlení, ale formu mentální přípravy na pravděpodobné situace. Pokud se některý ze scénářů skutečně odehraje, situace nepůsobí zcela nově, což může snižovat míru stresu a posilovat pocit kontroly nad výkonem u daného sportovce.

Vnitřní řeč ve sportu

Dalším významným nástrojem mentální přípravy je vnitřní řeč, tedy způsob, jakým sportovec komunikuje sám se sebou během výkonu. Tento vnitřní dialog ovlivňuje např. během výkonu koncentraci, regulaci emocí i sebedůvěru.

Rozlišujeme spontánní a strategickou vnitřní řeč. Spontánní vnitřní řeč probíhá automaticky a často odráží aktuální psychické i osobnostní nastavení sportovce. Strategická vnitřní řeč je naopak vědomě vytvářena a trénovaná a slouží k cílenému řízení pozornosti a mentálního stavu.

Typy vnitřní řeči a jak s nimi pracovat

Vnitřní řeč je obecně přirozenou součástí myšlení sportovce a může výrazně ovlivňovat výkon i psychické nastavení. Pokud se s ní pracuje vědomě, může být pro trenéry velmi praktickým nástrojem, jak sportovcům pomoci zvládat náročné okamžiky v tréninku i soutěži. A co víc, mohou ji využívat také trenéři jako jednoduchý nástroj pro regulaci vlastního chování a emocí. Krátké mentální pokyny mohou pomoci udržet klid, soustředění a reagovat promyšleně i ve vyjatých situacích.

Prvním z typů je instruktážní vnitřní řeč, která obsahuje krátké a konkrétní pokyny k provedení pohybu. Jde o jednoduchá hesla, která sportovci připomínají důležitý prvek techniky, například „zpevní střed“, „rychlý návrat“ nebo „první dotek před sebe“. Trenér může taková hesla pomoci sportovci najít a následně je používat přímo v tréninku, aby si je svěřenec automaticky vybavil i v soutěži.

Dalším typem je vnitřní řeč regulující motivaci, která pomáhá sportovci vydržet v náročném momentu výkonu. Může mít podobu krátkých spojení jako „ještě chvíli“, „pokračuj“ nebo „ještě

jeden úsek“. Trenér může tyto formulace cíleně využívat například v závěru náročných tréninkových úseků, kdy se svěřenec mimo jiné učí pracovat zejména s únavou.

Vnitřní řeč regulující sebedůvěru pomáhá sportovci připomenout si vlastní schopnosti a předchází úspěchy. Typicky jde o věty typu „už jsem to zvládl“ nebo „na tohle jsem připravený“. Trenér může sportovce vést k tomu, aby si podobná krátká sebe ujištění vytvořil a používal je například před startem či po chybě.



Další oblastí je vnitřní řeč regulující míru napětí. Jednoduché pokyny jako „klid“, „zvolni“ nebo „vydechni“ mohou pomoci zklidnit tělo i mysl svěřence v prožívané stresové situaci. Trenér může tyto formulace propojit například s krátkou dechovou rutinou nebo s přípravou před výkonem.

Posledním typem je vnitřní řeč zaměřující pozornost, která pomáhá sportovci soustředit se na podstatné podněty - například „sleduj míč“ nebo „reaguj na soupeře“. Trenér může se svěřencem identifikovat klíčové momenty výkonu a vytvořit jednoduchá slova, která pomohou udržet koncentraci.

*Autoři: Mgr. Vendula Redlichová,
Mgr. Jana Novotná,*

*MSc (PsyAct) Michal Šimeček,
PhDr. Barbora Matějčková -*

*členové Asociace psychologů sportu ČR
Foto: Ivana Roháčková*

Český Antidoping: Kosmetické přípravky a problém dopingu – 1. část

Několik známých dopingových kauz ukazuje, že nejen doplňky stravy, ale i kosmetické, resp. lokálně aplikované přípravky mohou vést při testu na dopingové látky k pozitivnímu nálezu. Například krémy a kožní spreje, které se používají pro ochranu kůže, případně řešení některých dermatologických problémů, mohou obsahovat anabolické steroidy a další složky, jejichž užívání Světová antidopingová agentura (WADA) ve vrcholovém sportu zakazuje (a pokud jsou používány k léčbě, vyžaduje se terapeutická výjimka).

Příklad dopingové kauzy spojené s kosmetikou: clostebol

Norská běžkyně na lyžích **Therese Johaugová** byla v roce 2016 pozitivně testována na **anabolický steroid clostebol** poté, co použila na rty spálené slunečním zářením krém **Trofodermin**. Přestože disciplinární komise uznala, že Johaugová nechtěla podvádět, byla tato sportovkyně (vzhledem k zásadě, že odpovědný za užívání zakázaných látek je samotný sportovec), vyloučena na třináct měsíců ze soutěží. Johaugová uvedla, že užívala tento krém, protože jí to doporučil její týmový lékař. Lékař jí ujistil, že krém neobsahuje žádnou zakázanou látku. Také o užití přípravku informovala svého trenéra. Poté, co se dozvěděla o pozitivním nálezu při dopingovém testu, byla suspendována, dokud nebude definitivně rozhodnuto. V únoru 2017 jí byl sdělen třináctiměsíční zákaz činnosti.



Její trest (o jeden měsíc kratší, než navrhovali státní zástupci v norském antidopingovém výboru) jí dal možnost soutěžit na zimních olympijských hrách 2018. Mezinárodní lyžařská federace (FIS) se však úspěšně odvolala proti třináctiměsíčnímu zakazu dopingu, protože jej považovala za příliš krátký. Proto se Johaugová nakonec nemohla zúčastnit olympijských her v roce 2018.

Podobný případ se odehrál v italském fotbale: kapitán týmu **Benevento Fabio Lucioni** měl pozitivní test na clostebol v roce 2017. Ukázalo se, že týmový lékař mu na poranění kůže aplikoval sprej s obsahem clostebolu (Trofodermin) a Lucioni byl poté na rok suspendován, zatímco lékař dostal zákaz činnosti na čtyři roky. Také v tenise došlo k incidentu s kontaminací z kosmetiky.

Italský tenista **Jannik Sinner** v roce 2024 dvakrát neprošel dopingovým testem kvůli stopovému množství clostebolu. Vyšetřování odhalilo, že clostebol se mu do těla dostal při masáži od fyzioterapeuta, který si předtím ošetřil poraněný prst sprejem Trofodermin a při masáži Sinnera neměl rukavice. Sinner nebyl nakonec potrestán, protože bylo uznáno, že látka se do těla dostala neúmyslně vnější kontaminací. Případ však ukázal, jak snadno se může zakázaná látka dostat do těla skrze kůži následkem pouhého kontaktu. Právník Giovanni Fontana, který se dopingovými kauzami dlouhodobě zabývá, uvedl, že u sportovců s nálezem clostebolu se vždy ptá na použití Trofoderminu a dokonce i na to, zda jej nepoužil rodinný příslušník či partner, protože složky přípravku „se přenáší velmi snadno“.



Dnes nabízí Therese Johaugová deodorant své vlastní značky Foto: Facebook Therese Johaugové

Vzhledem k anabolickým vlastnostem clostebolu Mezinárodní olympijský výbor a Světová antidopingová agentura zařadily tuto látku a další anabolické steroidy na každoročně aktualizovaný seznam zakázaných látek ve sportu. Detekce příjmu clostebolu je tradičně založena na detekci jeho hlavního metabolitu v moči. Přítomnost

totoho metabolitu ve vzorku moči sportovce může být způsobena jak nelegálním perorálním užíváním clostebolů jako anabolika, ale uvedené případy ukazují, že pozitivní nález může být způsoben i kontaktem s kosmetickými přípravky.

Zakázané dopingové látky v kosmetických přípravcích

Každoročně aktualizovaný seznam zakázaných látek (Prohibited List) agentury WADA zahrnuje řadu látek napříč kategoriemi, které se mohou objevit i v kosmetických produktech. Příkladem jsou **anabolické steroidy** (sekce S1 seznamu WADA), kam spadá i zmíněný clostebol. Kromě anabolických steroidů se v kosmetice či lécích pro lokální použití mohou objevit i **glukokortikoidy** (sekce S9 seznamu WADA) a další zakázané látky. Například některé volně prodejné krémy na kožní alergie či ekzémy mohou obsahovat silné glukokortikoidy jako betamethason nebo clobetasol, aniž byly na obalu uvedeny. Při dlouhodobém užívání mohou být tyto látky vstřebávány v takovém množství, že mohou vést u sportovce k pozitivnímu nálezu při testu na doping.

Americká léková agentura FDA varovala před sprejem **Skin-Cap**, volně prodáváným jako dermatologický kosmetický přípravek. Tento přípravek

obsahoval glukokortikoid clobetasol, aniž by tato látka byla uvedena obalu. Sportovec používající takový prostředek by mohl nevědomky porušit antidopingová pravidla, neboť vyšší dávky delší dobu aplikovaných lokálních kortikoidů mohou mít za následek pozitivní nález při testu na doping.

Za zmínku stojí i další z antidopingového aspektu potenciálně rizikové složky: například některé **regenerační krémy** mohou obsahovat **stimulanty**. Byly také zaznamenány případy kosmetických přípravků s obsahem **hormonů** (nebo jejich prekurzorů) - například **anti-aging krémy** s dehydroepiandrosteronem (DHEA), které mohou u sportovců způsobit pozitivní nález při testu na doping. DHEA je **anabolický steroid** ze seznamu zakázaných látek WADA. Celkově platí, že v kosmetických přípravcích se může vyskytnout jakákoliv z látek, které WADA ve vrcholovém sportu zakazuje, a to buď záměrně (kvůli efektu dotyčné zakázané látky na pleť, svaly apod.) nebo nezáměrně kontaminací při výrobě přípravku.

Problematice kosmetických přípravků a dopingů se budeme věnovat 2. částí příspěvku v dubnovém Zpravodaji ČUS.

Zpracoval: Edukafarm, 2026

Podpora českého basketbalu bez hejtů a faulů

Už třetím rokem pokračuje Česká basketbalová federace (ČBF) v obnoveném projektu **Bez faulu**, který cílí na kultivaci sportovního prostředí. V této souvislosti filmové studio Pokrok oficiálně představilo nový - v pořadí třetí - spot s názvem **Karta s Ivanem Trojanem** v hlavní roli.

Hlavním cílem projektu, který se zaměřuje na podporu a zlepšení sportovního prostředí je, aby děti ze sportu neodcházely, ale naopak jich přibývalo a zůstaly u sportu celoživotně. Tuto kampaň podporuje také platforma **Aktivní Česko**, jejímž spoluzakladatelem a členem je i Česká unie sportu.

Záměr projektu **BEZ FAULU**:

- Chce zlepšit prostředí ve sportu pro děti.
- Chce upozornit na důležitost vzdělávání dospělých, kteří děti vychovávají. Jsou to nejen rodiče, ale také učitelé a trenéři!



- Chce apelovat na možnost využití sportu jako prevence. Ta totiž funguje.
- Chce využít také možností basketbalu a sportu obecně jako silného sociálního média a prostřednictvím aktivního sportování oslovit další rodiče, trenéry, děti i fanoušky.

Více informací - [ZDE](#).

Foto: CZ Basketball

Díky, trenére vstupuje do druhé dekadý. ČUS projekt podporuje od jeho začátku

Projekt Díky, trenére, který dlouhodobě upozorňuje na nenahraditelnou roli trenérů mládeže, vstupuje do již jedenáctého ročníku. Iniciativa, jež za více než deset let fungování přinesla tisíce poděkování trenérům napříč celou Českou republikou, si klade za cíl nejen ocenit jejich práci, ale také otevřít širší debatu o významu sportu a pohybu v životě dětí.

Česká unie sportu tento projekt podporuje od samého počátku a dlouhodobě jej vnímá jako přirozenou součást své snahy posilovat roli trenérů, klubů a dobrovolníků v českém sportovním prostředí. Právě trenéři jsou totiž často těmi, kdo stojí na úplném začátku sportovní cesty dětí a zásadním způsobem ovlivňují jejich vztah k pohybu i ke zdravému životnímu stylu.



Přesto zůstává sport pro většinu dětí důležitou součástí života. Více než polovina dětí navštěvuje sportovní kroužek alespoň dvakrát týdně a naprostá většina se pohybu věnuje i ve volném čase. Klíčovou roli v tom však hraje prostředí - a právě trenéři jsou jedním z nejdůležitějších faktorů, které děti ke sportu motivují.

Uzávěrka nominací je 30. dubna

Projekt Díky, trenére dává veřejnosti možnost vyjádřit trenérům uznání konkrétním způsobem - prostřednictvím nominace do soutěže **Trenér mládeže**. Každý může přihlásit svého trenéra či trenérku bez ohledu na sport, kterému se věnuje, pokud spadá pod oficiální sportovní svaz. Každá nominace přitom není jen vstupem do soutěže, ale především osobním poděkováním za práci, která je často vykonávána ve volném čase a bez nároku na odpovídající odměnu.

Poděkování lze provést na webu organizátora - [ZDE](#). Uzávěrka nominací letošního ročníku je stanovena na 30. dubna 2026.

Podpora trenérů jako priorita

Pro Českou unii sportu představuje projekt Díky, trenére dlouhodobě důležitou platformu, která pomáhá zviditelňovat práci trenérů a zároveň upozorňovat na širší souvislosti fungování sportovního prostředí. Bez kvalitních a motivovaných trenérů by nebylo možné rozvíjet sportovní talent, budovat vztah dětí k pohybu ani posilovat komunitní život v regionech. Právě proto je podpora trenérů a dobrovolníků jedním z klíčových pilířů činnosti ČUS.

Nominujte svého trenéra nebo trenérku a poděkujte jim za práci, která má skutečný dopad.

Autor: KT ČUS



Kondice dětí se zhoršuje

Letošní ročník projektu reaguje na aktuální vývoj v oblasti pohybové aktivity dětí. Podle průzkumu, který byl realizován ve spolupráci se společností Ipsos, potvrzují téměř dvě třetiny trenérů, že se fyzická kondice českých dětí v posledních pěti letech zhoršila.

Trenéři nejčastěji upozorňují na horší koordinaci pohybu, nižší vytrvalost a také problémy se soustředěním. Za hlavní příčiny označují zejména rostoucí vliv digitálních technologií, nedostatečnou motivaci ze strany rodičů a také nedostatek času.

Zvýhodněná cena na potisk PVC plchet a bannerů



banner na anonce akce, zápasu, turnaje, závodu **označení** startu a cíle, navigace v rámci areálu

reklamní banner: komunikace a vizibilita komerčních, mediálních a ostatních partnerů

mesh (prodyšné) banner s potiskem na ploty areálů, oplocení sportovišť, ochrana travnaté plochy prostor střídaček
a mnohem více...



PVC banner PREMIUM

Kvalitní lité PVC banner s UV tiskem vhodný pro dlouhodobé kampaně.

od 143 Kč/m²



PVC banner PROMO

Laminovaný PVC banner se solventním tiskem vhodný pro krátkodobé kampaně.

od 98 Kč/m²



PVC banner MESH

Vzdušný a lehký PVC banner s tiskem vhodný pro opravdu velké plochy.

od 143 Kč/m²



PVC banner REFLEX

Reflexní PVC banner se solventním tiskem vhodný do tmy, protože odráží světlo.

od 350 Kč/m²



www.reklamniplachty.cz

Nejdříve se
registrujte jako
Premium Partner

(Tlačítko Přihlásit se v pravém horním rohu)

Poté se **přihlaste**

Vyberte **produkt**
a zadejte rozměry.
Poté vložte produkt
do košíku.

V košíku zajděte
slevový kód
ČUS2024

Vyplňte další údaje
a **odešlete
objednávku**

Automaticky máte
nejlevnější
produkt na trhu!

Objednat můžete také mailem na inzerce@cus-sportujsnami.cz.

Reklamní
Plachty.cz

deník.cz

fandí
sportu...

**informace,
které jsou vám
nejblíže**